Contents

فہرست

بار بی کیو میکرونی

۱۔ بیک پارلر میکرونی کو نمک ملے اُبلتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا اُبالیں کہ اس میں ایک کنی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزار دیں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرائی پین میں تیل ڈال کر گرم کریں، پھر اس میں پیاز اور لہسن ایک ساتھ ڈال کر براؤن ہونے تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں مرغی کا گوشت ڈال کر 2 منٹ تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں میدہ ڈال کر مزید 2 منٹ تک فرائی کریں۔ اب اس میں بیک پارلر مصالحہ مکس ساشے ڈال کر مزید ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اب ادرک اور پانی ڈال کر اس کو اُبال آنے تک پکائیں۔

۳۔ اب اس کو ڈھک کر ہلکی آنچ پر 15 منٹ تک پکائیں۔ اس کے بعد چولہے سے اتار کر پہلے سے تیار شدہ بیک پارلر میکرونی کو اس میں اچھی طرح مکس کرکے گرما گرم پیش کریں۔

شاپنگ لسٹ

- بغیر ہڈی کا مرغی کا گوشت : 300 گرام
- شملہ مرچ (لمبی کٹی ہوئی) : 2 عدد
- پیاز لمبی کٹی ہوئی درمیانی سائز کی : 1 عدد
- ٹماٹر لمبے کٹے ہوئے : 2 عدد
- کوکنگ آئل : 4 کھانے کے چمچ
- پانی : 3 کپ
- کارن فلور : 2 کھانے کے چمچ
- لہسن کٹا ہوا : 1 کھانے کا چمچ
- بیک پارلر باربی کیو میکرونی اور مسالحہ مکس : 1 پیک

فحیتا اسپیگھٹی

۱۔ بیک پارلر اسپیگھٹی کو نمک ملے اُبلتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا اُبال لیں کہ اس میں ایک کنی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزار دیں اور پھر ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرائی پین میں تیل گرم کریں۔ لہسن ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اس کے بعد مرغی کا گوشت ڈال کر 3 منٹ تک فرائی کریں۔ اب اس میں مصالحہ مکس ڈال کر مزید ایک منٹ تک فرائی کریں۔ کارن فلور پانی میں مکس کریں اور چمچ ہلاتے ہوئے آہستہ آہستہ فرائی پین میں ڈالیں۔ اب شملہ مرچ اور پیاز شامل کرکے مزید ایک منٹ تک پکائیں۔

۳۔ اب لمبے کٹے ہوئے ٹماٹر اور پہلے سے تیار شدہ اسپیگھٹی اچھی طرح ملا کر گرما گرم پیش کریں۔

شاپنگ لسٹ

- بغیر ہڈی کا مرغی کا گوشت : 300 گرام
- لہسن کٹا ہوا : 2 کھانے کے چمچ
- پیاز کٹی ہوئی (بڑی) : 1 عدد
- ادرک کٹی ہوئی : 2 کھانے کے چمچ
- کوکنگ آئل : 4 کھانے کے چمچ
- میدہ : 2 کھانے کے چمچ
- پانی : 3 کپ
- بیک پارلر فحیتا اسپیگھٹی اور مسالحہ مکس : 1 پیک

میٹ بال اسپیگھٹی

۱۔ بیک پارلر اسپیگھٹی کو نمک ملے اُبلتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا اُبال لیں کہ اس میں ایک کنی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزار دیں اور پھر ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ قیمہ کے کوفتے بنا لیں۔ ایک فرائی پین میں تیل گرم کرکے کوفتے 5 منٹ تک فرائی کریں۔ اب کوفتے فرائی پین سے نکال لیں۔ اس کے بعد پیاز، ادرک اور لہسن ڈال کر ہلکا براؤن ہونے تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں کوفتے اور مصالحہ مکس ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اب املی اور پانی کا پیسٹ ڈال کر اُبال آنے تک پکائیں۔

۳۔ پین کو ڈھک کر 20 منٹ تک ہلکی آنچ پر پکائیں۔ اب چولہے سے اتار کر پہلے سے تیار شدہ اسپیگھٹی میں اچھی طرح مکس کرکے گرما گرم پیش کریں۔

شاپنگ لسٹ

- قیمہ بکرے کے گوشت کا : 300 گرام
- پیاز درمیانی سائز کی : 1 عدد
- لہسن کٹا ہوا : 2 کھانے کے چمچ
- ادرک کٹی ہوئی : 2 کھانے کے چمچ
- کوکنگ آئل : 4 کھانے کے چمچ
- املی کا پیسٹ : 1 کپ
- پانی : 3 کپ

اچاری میکرونی

۱۔ بیک پارلر میکرونی کو نمک ملے اُبلتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا اُبالیں کہ اس میں ایک کنی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزار دیں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

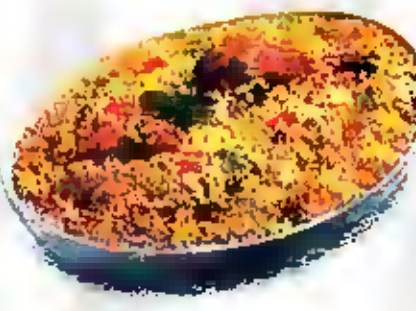
۲۔ ایک فرائی پین میں باقی تیل ڈال کر گرم کریں پھر اس میں پیاز، لہسن اور ادرک ایک ساتھ ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں۔

۳۔ اب اس میں چکن اور اچاری مصالحہ کا ساشے ڈال دیں اور مزید ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اسکے بعد اس میں ایک کپ پانی ڈال کر اُبال آنے تک پکائیں۔ اسکے بعد مزید 5 منٹ تک پکائیں۔

۴۔ اب اسمیں دہی اور ہری مرچ ڈال کر 5 منٹ تک تیز آنچ پر پکائیں۔ اسکے بعد اس کو اتار کر گرما گرم پاستا کے ساتھ پیش کریں۔

نوٹ: بکرے کے گوشت کے ساتھ 3 کپ پانی ڈال کر 40 منٹ تک یا گوشت کے گلنے تک پکائیں۔

شاپنگ لسٹ

- چکن بغیر ہڈی کا : 300 گرام
- پیاز کٹی ہوئی : 01 بڑی
- لہسن پیسٹ : 01 کھانے کا چمچ
- ادرک پیسٹ : 01 کھانے کا چمچ
- دہی : ڈیڑھ کپ
- کوکنگ آئل : 08 کھانے کے چمچ
- ہری مرچ کٹی ہوئی : 04 عدد
- نمک : 01 کھانے کا چمچ
- بیک پارلر اچاری میکرونی اور مسالحہ مکس : 01 پیک

بریانی میکرونی

۱۔ بیک پارلر میکرونی کو نمک ملے اُبلتے پانی میں پانچ سے چھ منٹ تک اتنا اُبال لیں کہ اس میں ایک کنی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزار دیں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک دیگچی میں کھانے کا تیل ڈال کر گرم کریں اور پھر اس میں پیاز، لہسن اور ادرک ڈال کر 2 منٹ کے لئے تیز آنچ پر تلیں۔ اس کے بعد اس میں چکن، ٹماٹر اور بیک پارلر مصالحہ مکس ڈال کر ایک منٹ کے لئے فرائی کریں۔ اس کے بعد پانی ڈال کر اُبال آنے تک پکائیں۔

۳۔ اس کے بعد دیگچی کو ڈھک کر ہلکی آنچ پر 20 منٹ تک پکائیں اس کے بعد ڈھکنا ہٹا کر اس میں دہی ڈال کر اتنا بھون لیں کہ پانی کم ہو جائے۔ پھر اس میں ہری مرچ، پودینہ اور پہلے سے تیار بیک پارلر میکرونی کو اچھی طرح سے ملا کر گرما گرم پیش کریں۔

شاپنگ لسٹ

- چکن (آٹھ ٹکڑے) : 400 گرام
- ٹماٹر کٹے ہوئے : 2 عدد
- پیاز کٹی ہوئی : 1 عدد
- ہری مرچیں : 2 عدد
- پودینہ (کٹا ہوا) : 2 کھانے کے چمچ
- کوکنگ آئل : 6 کھانے کے چمچ
- دہی : 2 کپ
- ادرک کٹی ہوئی : 2 کھانے کے چمچ
- لہسن کٹا ہوا : 2 کھانے کے چمچ
- پانی : 1 1/2 کپ
- بیک پارلر بریانی میکرونی اور مسالحہ مکس : 1 پیک

STARCREST

Volume 16 No. 01

عزیز قارئین!

السلام وعلیکم!

باورچی خانہ کی جانب سے تمام قارئین کو نئے سال کی خوشیاں مبارک ہوں، دُعا ہے کہ نیا سال ہمارے ملک (آمین)۔ نئے سال کا نیا شمارہ کچھ نئی تبدیلیوں کے ساتھ آپ کے ہاتھوں میں ہے۔ امید کرتے ہے کہ آئیں گی۔ کوشش کرتے ہیں کہ ہمیں آپ کی تجاویز اور آرا کی روشنی میں باورچی خانے کو مزید بہتر ہمارے لئے بہت انمول ہے ۔ اسے یونہی بنائے رکھیئے گا۔

باورچی خانہ کی جانب سے تمام قارئین کو نئے سال کی خوشیاں مبارک ہوں، دُعا ہے کہ نیا سال ہمارے ملک (آمین)۔ نئے سال کا نیا شمارہ کچھ نئی تبدیلیوں کے ساتھ آپ کے ہاتھوں میں ہے۔ امید کرتے ہے کہ

خدا حافظ

حبیب ہادی

ڈسٹری بیوٹر:

کراچی: پیراڈائز بکس اینڈ ڈسٹری بیوٹر:
N-79، بلاک 2، خالد بن ولید روڈ، پی۔ ای۔ سی۔ ایچ۔ ایس
فون نمبر:34314981-83

لاہور: 39، پہلی منزل، ٹمپل روڈ، نزد پنجاب میرج ہال۔
فون نمبر 7249826 (92-42)۔

راولپنڈی: ٹیپو روڈ، منہاس پلازہ، پہلی منزل بالمقابل راولپنڈی میڈیکل کالج۔
فون نمبر:595211(92-51)

ڈسٹری بیوٹر یو اے ای:
پریس سینٹر اینڈ آرٹ پروڈکشن ایل ایل سی پی او بکس:114457 دبئی یو اے ای۔
فون:971-4-3932666-3937111 فیکس:971-4-3939460
ای میل:pcentre@emirates.net.aepublisher

خط و کتابت کیلئے

101، داؤد سینٹر، فرسٹ فلور، R-124،
مین طارق روڈ، پی ای سی ایچ ایس، کراچی، پاکستان۔
فون 3453-1122, 3453-1133, 3431-6530
فیکس Fax : 021-3452-8822
ای میل bkhana.marketing@gmail.com

پبلشر حبیب ہادی: مقام اشاعت 982/8 عزیز آباد فیڈرل بی ایریا، کراچی۔ پرنٹر: عائشہ پرنٹرز (اسلم ڈی کی) ایوریڈی چیمبرز محمد بن قاسم روڈ کراچی۔

Islam & Ethics

اسلام میں خواتین کا مقام و مرتبہ

اسلام نے خواتین کو بہت سے حقوق دیئے ہیں۔ اس حوالے سے مغربی دنیا میں بہت سی غلط فہمیاں پائی جاتی ہیں۔ جہاں تک اسلامی تعلیمات کا تعلق ہے، تو اس حوالے سے اسلام مرد اور عورت کے درمیان کوئی تفریق نہیں رکھتا اس بات کی وضاحت قرآن مجید میں سورۃ النساء کی آیت نمبر ا میں کی گئی ہے

ترجمہ: ''لوگوں اپنے رب سے ڈرو جس نے تم کو ایک جان سے پیدا کیا۔ اسی جان سے اس کا جوڑا بنایا۔ اور ان دونوں سے بہت سے مرد اور عورت دنیا میں پھیلا دیئے۔ اس خدا سے ڈرو جس کا واسطہ دے کر تم ایک دوسرے سے اپنا حق مانگتے ہو۔ اور رشتہ و قرابت کے تعلقات کو بگاڑنے سے پرہیز کرو۔ یقین جانو اللہ تم پر نگرانی کر رہا ہے۔''

سورۃ الاحقاف میں ارشاد باری تعالیٰ ہے کہ

ترجمہ: ''اور ہم نے انسان کو ہدایت کی کہ اپنے والدین کے ساتھ نیک برتاؤ کرے۔ اس کی ماں نے مشقت اٹھا کر اسی کو پیٹ میں رکھا اور مشقت اٹھا کر اس کو جنا۔''

مندرجہ بالا آیات سے معلوم ہوتا ہے کہ اسلام ماں بننے کے عمل کی عظمت اور اہمیت کو تسلیم کرتے ہوئے عورت کو اس حوالے سے انتہائی اعلیٰ و ارفع مقام عطا کرتا ہے۔ اللہ تبارک و تعالیٰ کی بارگاہ میں برتری کا معیار صرف اور صرف تقویٰ ہے۔ تقویٰ، پرہیزگاری اور نیکی ہی کی بنیاد پر اللہ تعالیٰ کے ہاں مقام کا تعین کیا جاتا ہے۔

انجیل مقدس میں آدمؑ کے باغ بہشت سے نکلنے کا ذمہ دار عورت کو قرار دیا جاتا ہے، جبکہ اسلام کا نقطہ نظر یہ ہے کہ آدم و حوا کا عمل یکساں ہے۔ دونوں سے غلطی ہوئی، دونوں ہی کو اپنی غلطی پر ندامت ہوئی۔ اللہ تعالیٰ نے دونوں کی خطائیں معاف کیں۔ جس سے یہ عقیدہ واضح کر دیا گیا کہ ہر انسان خطا کار پیدا ہوتا ہے۔ ہر خطا کی ذمہ داری عورت پر عائد نہیں ہوتی۔

نئے سال کا آغاز - مثبت انداز میں

نسرین شاہین

2015 ، نئے خوابوں اور خواہشوں کے ساتھ شروع ہو چکا ہے۔ ہر نئے سال کے آغاز میں ہم آنے والے دنوں کی منصوبہ بندی کرتے ہیں۔ گزرے ہوئے برس میں رہ جانے والے ادھورے کاموں کو مکمل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ لیکن ہر سال ہمارے کئی کام نامکمل رہ جاتے ہیں اور ہم ہر سال یہ سوچتے ہیں کہ اس سال ضرور تمام کام مکمل کرلیں گے۔ اپنی ذات اور خاندان سے متعلق کئی خواہشات ہمارے دل و دماغ میں نئی کونپلوں کی مانند سر اٹھاتی ہیں، لیکن ہماری غفلت کی وجہ سے ان کی مناسب نشو ونما نہیں ہو پاتی۔ عام طور پر ہر فرد نئے سال کی آمد کے ساتھ ہی منصوبہ بندی کرتا ہے اور اپنے اہداف کو پانے کی جستجو میں لگ جاتا ہے۔ مرد حضرات اپنے کاروبار یا اپنی جاب کے سلسلے میں منصوبہ بندی کرتے ہیں کہ کس طرح اپنے کام میں بہتری لائی جاسکتی ہے۔ خواتین اپنی دلکشی کے لئے فکر مند رہتی ہیں، مثلاً بال، جلد اور آنکھیں خوبصورت ہو جائیں اور وزن کم ہو جائے وغیرہ۔ اسی طرح نوجوان اپنی تعلیمی اور فنی کامیابیوں کے لئے منصوبہ بندی کرتے ہیں۔

ہم ہر سال بڑے جوش و خروش کے ساتھ اپنے کام کی تکمیل میں لگ جاتے ہیں، لیکن وقت نہ جانے کب اور کیسے پر لگا کر اڑ جاتا ہے اور جنوری سے دسمبر آجاتا ہے ہمارے کئی کام نامکمل رہ جاتے ہیں۔ اگر ہم بھرپور کوشش کریں تو کوئی کام نامکمل نہیں رہے گا۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ ہمیں اپنے ہدف کو پانے کے لئے بھرپور کوشش کے ساتھ ساتھ ان تمام باتوں کو بھی مدنظر رکھنا ہوگا جن کی وجہ سے ہم اپنے خوابوں کو حقیقت کا روپ نہیں دے پاتے۔ سب سے پہلے اہم نکتہ یہ ہے کہ اپنا مقصد حاصل کرنے کے لئے منزل اور مدت کا تعین حقیقت پسندی کے ساتھ کیا جائے، مثلاً کوئی ہنر سیکھنے کے لئے ہنر کے مطابق ہی وقت کا تعین کیا جائے۔ بہتر منصوبہ بندی اور حقیقت پسندی کے ساتھ زندگی میں عملی اقدامات کرنے چاہئیں۔ یہی کامیابی کی راہ ہے۔ اپنی زندگی میں اپنے مقصد کے حصول کے لئے تبدیلیاں لانا ہوں گی، مثبت تبدیلیاں جو آپ کی منزل کے حصول میں معاون ثابت ہوں اور پھر یہی مثبت تبدیلیاں آپ کی شخصیت، گھر، خاندان اور معاشرے میں بھی نظر آئیں گی۔

اپنے مقصد کے حصول کے لئے ضرورت اس امر کی ہوتی ہے کہ آپ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ درست سمت میں آگے بڑھ رہے ہیں اور ہمیشہ اپنی منزل یا اپنے ہدف کو مدنظر رکھیں۔ مثلاً اگر آپ اپنے کاروبار یا جاب میں ترقی حاصل کرنے کی کوشش کر رہے ہیں تو اس کے لئے ضروری ہے کہ آپ خوب محنت کریں اور جائز طریقے سے آگے بڑھیں۔ کسی کو نقصان نہ پہنچے اور نہ ہی آپ کی وجہ سے کسی کو کوئی مشکل پیش آئے۔ اسی طرح کسی بھی امتحان میں کامیابی حاصل کرنے کے لئے طالب علم کو اچھی طرح محنت کرنا ہوگی اور صرف اپنی محنت کے بل بوتے پر امتحان پاس کرنا ہی اصل اور اہم کامیابی ہے۔ اور جو خواتین اپنی شخصیت کی دلکشی کے لئے فکر مند ہیں انہیں بھی اپنی مثبت سوچ کے ساتھ اپنی شخصیت کو دلکش بنانے کا پلان بنانا چاہئے۔ مثلاً اگر آپ اپنے وزن میں کمی لانا چاہتی ہیں تو سب سے پہلے اپنی روزمرہ کی غذا پر ایک نظر ڈالیں اور یہ دیکھیں کہ آپ کیا کیا کھاتی ہیں اور کیا نہیں کھاتی ہیں۔

اپنی غذا کو متوازن رکھیں۔ سبزیوں اور پھلوں کا زیادہ استعمال کریں، چہل قدمی کو اپنی عادت بنالیں اور گھریلوں کاموں میں خود کو ہر ممکن مصروف رکھیں۔ ہلکی پھلکی ورزش بھی اپنے پلان میں شامل کرلیں۔ اپنا مقصد ہمیشہ مدنظر رکھیں مگر حقیقت پسندی کے ساتھ، مثلاً ایک مہینے میں کوئی خاتون 20 پاؤنڈ وزن کم کرنے کا رادہ کرلیتی ہے تو یہ تقریباً ناممکن ہے۔ البتہ مناسب غذا، چہل قدمی اور ورزش کے ذریعے ایک ہفتے میں دو پاؤنڈ وزن کم کیا جاسکتا ہے۔ یہ بات بھی یاد رکھیں کہ اپنا وزن کم کرنے والی خواتین اکثر اپنے پلان سے ہٹ جاتی ہیں اور تقریبات میں مرغن کھانے کھالینے سے صرف ایک وقت کا کھانا ہفتے بھر کی محنت ضائع ہونے کا سبب بنتا ہے۔ اس صورت میں جب کہ شادی بیاہ یا دیگر تقریبات میں جانے کی ضرورت پیش آجائے تو کھانے کی کم مقدار لی جائے، اس کے علاوہ زیادہ ورزش یا چہل قدمی کے ذریعے اس بدپرہیزی کے اثرات زائل کیے جاسکتے ہیں۔

نئے سال میں مثبت تبدیلیاں لانا آپ کا اصل مقصد ہونا چاہئے۔ اس میں بچت کو بھی شامل کرلیں۔ اور اس خوبصورت تصور کو مدنظر رکھیں کہ آپ کے لئے بچت کرنا دشوار نہیں ہے، کرنا صرف یہ ہے کہ غیر ضروری اخراجات سے گریز کریں اور بچائی ہوئی رقم سے کوئی مثبت کام کریں۔ جیسے کہ کسی کی مالی مدد کی جاسکتی ہے۔ اپنے وقت کی صحیح تقسیم کریں اور اپنے مقصد کے حصول کے لئے بھی ایک مدت متعین کریں۔ اس طرح آپ کا وقت ضائع نہیں ہوگا اگر گزرتے ہوئے وقت کی بہتر منصوبہ بندی کریں تو ان کی افادیت میں اضافہ کرسکتے ہیں۔ یعنی ماہ وسال کے گزرنے کی رفتار تو وہی رہے گی لیکن مناسب منصوبہ بندی سے کم وقت میں زیادہ اور بہتر کام انجام پائیں گے۔ اپنی زندگی میں دیرپا مثبت تبدیلیاں لانے کے لئے یہ ایک بہترین طریقہ ہے کہ اپنی سوچ مثبت رکھیں، محنت کریں اور دوسروں کی مدد کریں۔

چقندر

- چقندر دماغی صلاحیتوں میں اضافہ کرتا ہے اور یادداشت بہتر بناتا ہے۔
- جلد کو تازگی فراہم کرتا اور جواں رکھتا ہے۔
- چکنائی کو جسم سے دور بھگاتا ہے۔
- جسم میں خون کی کمی کو پورا کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔
- خون سے فاسد مادوں کو ختم کرتا ہے۔
- نظام ہاضمہ کو بہتر بناتا ہے۔ قبض کی شکایت دور کرتا ہے۔
- جلد کے خلیوں میں ٹوٹ پھوٹ کے عمل کو روکتا ہے۔
- زخم کو مندمل کرنے اور خراب جلد کی سطح کو درست رکھنے میں مدد دیتا ہے

باورچی خانہ

دھنیا

☆ ہرا دھنیا ذیابطیس کے امراض میں مفید ہے۔ خون میں شکر کی بڑھتی ہوئی مقدار کو کم کرتا ہے۔

☆ خون میں خراب کولیسٹرول کی سطح کو گھٹا کر اچھے کولیسٹرول کی سطح بڑھاتا ہے۔

☆ ہرا دھنیا میں موجود اینٹی آکسیڈنٹ آنکھوں کی سرخی اور جلد کے امراض میں مفید ہے۔

☆ طبی ماہرین کے مطابق معدے کے جملہ امراض میں دھنیا کا استعمال مفید ہے۔ ہرا دھنیا کا استعمال معدے کی کارکردگی بہتر کرنے والی دواؤں میں کیا جاتا ہے۔

☆ سبز دھنیا کا پانی مریض کو سنگھانے سے نکسیر کا خون بند ہو جاتا ہے۔

☆ قے، متلی اور پیچش کے علاج کے لئے ہرا دھنیا کا عرق استعمال کرنے سے افاقہ ہوتا ہے۔

☆ ہرے دھنیے کی خوشبو زکام کے مریضوں کے لئے کافی آرام کا سبب بنتی ہے۔

☆ ہرا دھنیا اور اسکے بیجوں کو روزمرہ کی غذا کا حصہ بنا کر بہت سی بیماریوں سے بچا جا سکتا ہے۔

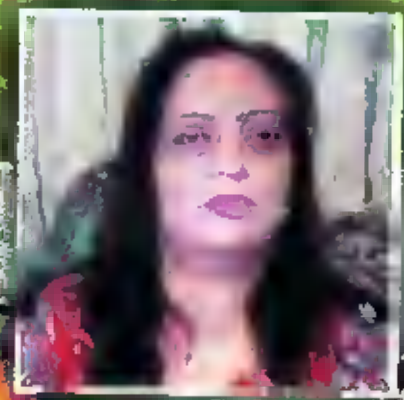
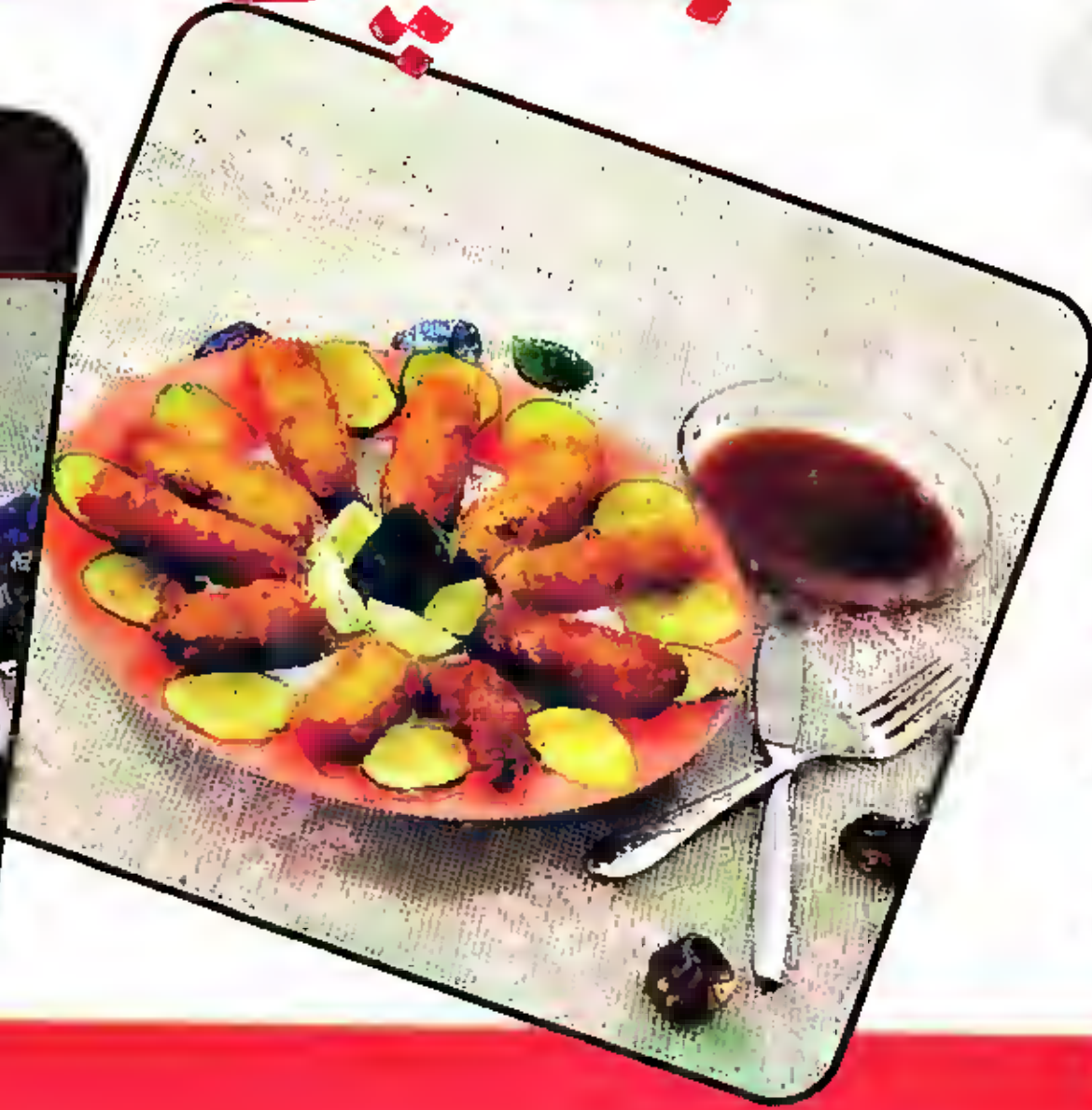
☆ ہلدی میں دھنیے کا رس ملا کر لگانے سے چہرے کے دانے اور داغ دھبے دور ہو جاتے ہیں۔

☆ دھنیا ہیضہ اور ٹائیفائیڈ میں مفید ہے۔

☆ جوڑوں کا درد اور بے خوابی دور کرتا ہے۔

☆ دھنیا کا باقاعدہ استعمال جسم میں خون کی کمی نہیں ہونے دیتا۔

کالی مرچ

- ☆ کالی مرچ موٹاپے سے محفوظ رکھتی ہے۔
- ☆ جسم میں چربی نہیں بننے دیتی۔ دبلا پتلا اور اسمارٹ رہنے میں مدد دیتی ہے۔
- ☆ کالی مرچ کی ایک تہہ جسم میں پہنچ کر چکنائی کے خلیوں کو توڑنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔
- ☆ آنتوں میں گیس بننے سے روکتی ہے۔ آنتوں کو صحت مند رکھتی ہے۔
- ☆ نظام ہاضمہ بہتر کرتی ہے.. معدے کی خرابی درست کرتی ہے۔
- ☆ بدہضمی کے لئے بہترین علاج یہ ہے کہ کالی مرچ کا استعمال زیادہ سے زیادہ کیا جائے۔

باورچی خانہ کے پکوان
تیار کردہ : شازیہ اسلم
فوٹوگرافر: عمر احمد

فنگر فش

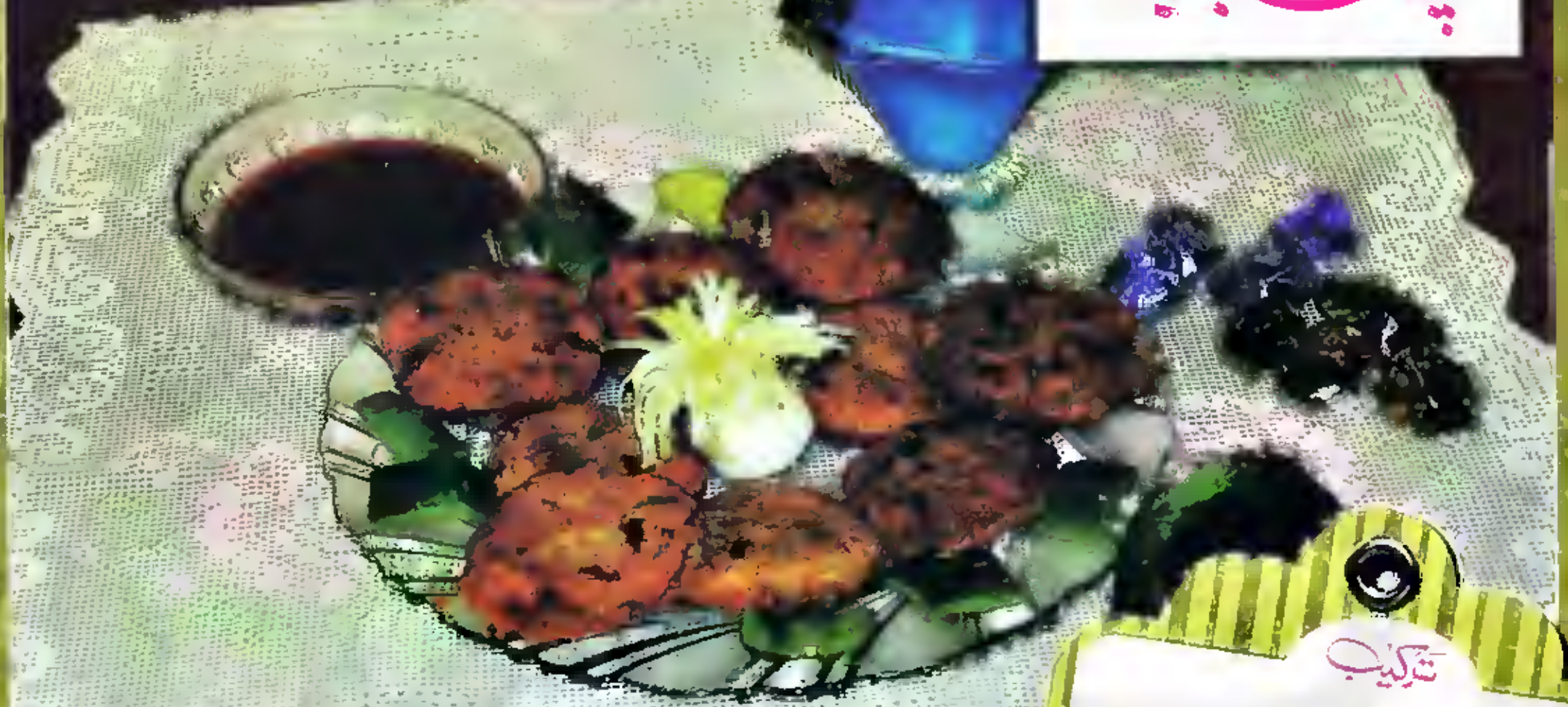
اجزاء

فش فلے (فنگرز): 750 گرام
مچھلی کی میری نیشن کے لئے:
لال مرچ پاؤڈر: ایک کھانے کا چمچ
کٹی لال مرچ: ایک چائے کا چمچ
کٹی ہری مرچ: ایک چائے کا چمچ
زعفرانی گرم مصالحہ پاؤڈر: ایک چائے کا چمچ
زیرہ: ایک چائے کا چمچ
لیموں کا رس: 4-5 کھانے کا چمچ
ادرک لہسن پیسٹ: ایک کھانے کا چمچ
اجوائن: آدھا چائے کا چمچ
قصوری میتھی: ایک چائے کا چمچ
نمک: حسب ذائقہ

تیل: فرائی کے لئے
چاٹ مصالحہ: چھڑکنے کے لئے
بیٹر کے لئے:
بیسن: آدھا کپ
لہسن کا پیسٹ: آدھا چائے کا چمچ
ہلدی پاؤڈر: آدھا چائے کا چمچ
دیگی مرچ پاؤڈر: ایک چائے کا چمچ
انڈہ: ایک عدد
تیل: ایک کھانے کا چمچ
نمک: آدھا چائے کا چمچ
بیکنگ پاؤڈر: ایک چٹکی
پانی: حسب ضرورت

ترکیب

☆ فش فنگرز کو اچھی طرح دھو کر خشک کریں۔
☆ پسی لال مرچ، کٹی لال مرچ، کٹی ہری مرچ، پسا زعفرانی گرم مصالحہ، لیموں کا رس، بھنا کٹا زیرہ، ادرک لہسن پیسٹ، اجوائن، قصوری میتھی اور نمک کو اچھی طرح مکس کر کے پانی ڈال کر بیٹر بنائیں
☆ اب میرینیٹ کئے مچھلی کے ٹکڑوں کو اس میں ڈپ کر کے تیل میں فرائی کریں
☆ جب گولڈن ہو جائیں تو بٹر پیپر پر نکالیں اور ٹھنڈا ہونے پر تیل میں دوبارہ ڈیپ فرائی کریں۔
☆ املی کی چٹنی کے ساتھ سرو کریں۔

تیار کردہ: شازیہ اسلم
فوٹوگرافر: عمر احمد

مچھلی کے کباب
اجزاء
مچھلی کے پتلے ٹکڑے: آدھا کلو
جیلی: ایک کھانے کا چمچ
سرکہ: ایک کھانے کا چمچ
ڈبل روٹی: دو سلائس
لیموں: ایک عدد
نمک: حسب ذائقہ
سرخ مرچ: آدھا چائے کا چمچ
انڈا اور گھی: حسب ضرورت
ترکیب
سرکہ، لیموں کا رس، ڈبل روٹی کے سلائس، جیلی، نمک، سرخ مرچ کو سل پر پیس لیں۔
آمیزہ مچھلی کے صاف ٹکڑوں میں لگائیں۔ مچھلی کے ٹکڑے رول کر کے اوپر دھاگہ لپیٹ دیں اور ڈبل روٹی کا چورا لگا کر پھینٹے ہوئے انڈے میں ڈبو کر پگھلے ہوئے گھی میں تل کر سرخ کر لیں۔
سلاد، ٹماٹر اور اُبلے ہوئے انڈوں سے سجا کر پیش کریں۔ بے حد لذیذ ہوں گے۔
تیار کردہ: شازیہ اسلم
فوٹو گرافر: عمر احمد
30
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

مرغ چھولے

اجزاء

چکن: ایک کلو
سفید چنے (ابلے ہوئے):
ایک پیالی
ادرک لہسن پسا ہوا: دو کھانے کے چمچ
نمک: حسب ذائقہ
پیاز (باریک کٹی ہوئی):
دو عدد (درمیانی)
ٹماٹر (چوکور کٹے ہوئے):
تین عدد (درمیانے)

ترکیب

☆ دیگچی میں بناسپتی گھی کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ کے لئے ہلکا سا گرم کرکے پیاز سنہری فرائی کرلیں۔
☆ پھر ادرک، لہسن اور کالی مرچ ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں اور ٹماٹر ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ اچھی طرح گل جائیں۔
☆ نمک، دھنیا، زیرہ، ہلدی اور چکن ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ بناسپتی علیحدہ سے نظر آنے لگے۔
☆ چنے ڈال کر دو پیالی پانی ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ تک پکائیں۔

تیار کردہ: شازیہ اسلم
فوٹوگرافر: عمر احمد

سنگاپورین رائس

اجزاء

مٹر چاول کے لئے:

- چاول: 750 گرام
- تیل: آدھا کپ
- مٹر: دو کپ
- زیرہ: ایک چائے کا چمچ
- ادرک لہسن پیسٹ: ایک کھانے کا چمچ
- ثابت گرم مصالحہ: حسب ذوق
- پیاز: ایک عدد

چکن کے لئے:

- چکن: 750 گرام
- چکن پاؤڈر: ایک چائے کا چمچ
- کٹی لال مرچ: ایک چائے کا چمچ
- کٹا بھنا زیرہ: ایک چائے کا چمچ
- کالی مرچ: ایک عدد
- کٹا لہسن: ایک کھانے کا چمچ
- پسا گرم مصالحہ: ایک چوتھائی چائے کا چمچ
- تیل: ایک چوتھائی کپ
- نمک: حسب ذوق

سبزیوں کے لئے:

- گاجر: ایک کپ
- شملہ مرچ: ایک کپ
- ہری پیاز: ایک کپ
- بند گوبھی: ایک کپ
- کٹا لہسن: ایک چائے کا چمچ
- سفید مرچ: آدھا چائے کا چمچ
- اسپیگھٹی: ایک پیکٹ
- ہری مرچ: دو کھانے کے چمچ
- ہرا لہسن: دو کھانے کے چمچ
- تیل: 3 سے 4 کھانے کے چمچ
- گارلک مایو: سرونگ کے لئے
- چلی گارلک سوس: سرونگ کے لئے
- نمک: حسب ذوق

ترکیب

☆ مٹر اور چاول کو ابال لیں۔

☆ ایک پین میں پیاز، زیرہ، ثابت گرم مصالحہ اور ادرک لہسن پیسٹ ڈال کر ساتے کریں۔

☆ ایک الگ پین میں چکن، کٹی لال مرچ، نمک، چکن پاؤڈر، زیرہ اور گرم مصالحہ پاؤڈر شامل کر کے اچھی طرح فرائی کریں۔

☆ اب ایک اور الگ پین میں گاجر، شملہ مرچ، ہری پیاز، بند گوبھی، ہرا لہسن، لہسن اور ہری مرچ ڈال کر ساتے کریں۔

☆ سبزیوں میں نمک اور سفید مرچ بھی شامل کریں۔ اسپیگھٹی کو نمک ڈال کر ابال لیں اور تیل لگا کر چھوڑ دیں۔

☆ سرونگ پلیٹر میں پہلے چاول اور مٹر کی تہہ لگائیں۔

☆ اوپر سے اسپیگھٹی اور ساتے کی ہوئی سبزیاں شامل کریں۔

☆ آخر میں تیار چکن ڈال کر مایو ڈپ اور چلی گارلک سوس کے ساتھ گرم گرم سرو کریں۔

تیار کردہ: شازیہ اسلم

فوٹو گرافر: عمر احمد

سوئس رول

اجزاء

میدہ: ڈیڑھ پیالی

انڈے: 4 عدد

چینی: ایک پیالی

گھی یا آئل: 4 کھانے کے چمچ

فلنگ کے لئے: فریش کریم 2 پیالی یا جیم

ڈیڑھ پیالی

ترکیب

☆ میدے کو 2 مرتبہ چھان لیں، انڈوں کی سفیدی اور زردی کو الگ الگ پھینٹ لیں۔ چینی اور گھی کو ملا کر پھینٹیں، پھر اس میں لکڑی کے چمچ کی مدد سے میدہ اور انڈے ملا لیں۔ اوون کو 180° سینٹی گریڈ پر 20 منٹ پہلے گرم کر لیں اور اس آمیزے کو بڑے سائز کی بیکنگ ٹرے میں ڈال کر (تاکہ پتلی سی شیٹ کی شکل میں بنے) 15 سے 20 منٹ کے لئے بیک کر لیں۔ اوون سے نکال کر فوراً ہی براؤن پیپر پر پلٹ دیں اور کچھ دیر ٹھنڈا ہونے دیں۔ پھر حسب منشاء فریش کریم یا جیم اچھی طرح پھیلا کر لگائیں اور ٹائٹ رول کر لیں۔ پیپر میں رول ٹائٹ سے لپیٹ کر 10 سے 15 منٹ کے لئے فریج میں رکھ کر نکال لیں اور اب سلائس کاٹ لیں۔ یہ سلائس فریزر میں رکھ کر مزید ٹھنڈی کر لیں اور مزے سے کھائیں۔

انڈین کھیر

اجزاء

دودھ: ایک سے آدھا لیٹر

چاول: 1/4 کپ

ہری الائچی: دو سے تین عدد

چینی: آدھا کپ

سویاں: آدھا کپ

بادام، پستہ: گارنش کے لئے

ترکیب

☆ دودھ اُبال کر چاول شامل کر دیں۔ جب دودھ گاڑھا ہو جائے تو الائچی، چینی، اور موٹی سویاں ڈالیں۔ آخر میں بادام، پستہ شامل کر دیں۔ انڈین کھیر تیار ہے۔

یونگ ٹونگ سیچوان فش

اجزاء

مچھلی کے قتلے: آدھا کلو
کارن فلور: 1/4 پیالی
تیل: تلنے کے لئے
سوس کے اجزا:
مرچوں کا تیل: آدھی پیالی
چینی: 4 کھانے کے چمچ
سفید سرکہ: دو کھانے کے چمچ
ٹومیٹو کیچپ: ایک پیالی
ادرک (چوپ کی ہوئی): ایک کھانے کا چمچ
لہسن (چوپ کیا ہوا): ایک کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا): سجانے کے لئے

ترکیب

☆ مچھلی کے قتلے کے چھوٹے ٹکڑے کاٹیں اور ان پر کارن فلور لگا کر 5 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مچھلی کے ٹکڑوں کو سنہری تل کر نکال لیں۔ دیگچی میں مرچوں کا تیل گرم کر کے ادرک اور لہسن بھونیں۔ اس میں باقی تمام اجزاء ڈال کر چند منٹ پکائیں، پھر مچھلی کو ڈال کر پانچ منٹ تک پکا کر ڈش میں نکالیں اور ہرے دھنیے سے سجا کر پیش کریں۔

ناریل کے لڈو (بنگالی ڈش)

اجزاء

کھوپرا ناریل (کدوکش کیا ہوا): ایک کپ
گڑ: 200 گرام
دودھ: آدھا کپ
دارچینی: ایک چٹکی

ترکیب

☆ ناریل کو کدوکش کر لیں۔
☆ ایک پین میں گڑ ڈالیں، ساتھ ہی ناریل کا چورا شامل کریں۔ اچھی طرح سے مکس کر کے اس میں دودھ شامل کر لیں۔ 5 منٹ تک پکائیں۔
☆ اب ایک چٹکی دارچینی کا پاؤڈر شامل کریں۔ جب آمیزہ گاڑھا ہونے لگے اور پین میں چپکنے لگے تو اتار کر ٹھنڈا کر لیں۔
☆ تھوڑا تھوڑا مکسچر لے کر ہاتھوں سے لڈو بنائیں۔
☆ مزیدار ناریل کے لڈو تیار ہیں۔

سوفٹ میک اپ

ہلکے، مدھم رنگوں پر مشتمل میک اپ جسے سوفٹ میک اپ بھی کہا جاتا ہے، آئی میک اپ سے لے کر لپ اسٹک تک دھیمے رنگوں پر مشتمل ہوتی ہے۔ سوفٹ میک اپ کا یہ ٹرینڈ دھیمے رنگوں پر مشتمل ہونے کے باعث آج کے دور کا جدید فیشن بن گیا ہے۔ جس کی وجہ سے ڈارک رنگوں کے میک اپ کا رجحان کم ہوتا جا رہا ہے۔ اس میک اپ کو پسٹل میک بھی کہتے ہیں۔

☆ چہرہ:

- میک اپ کرنے سے پہلے کلینزنگ، ٹوننگ اور موئسچرائزنگ کا عمل مکمل کرلیں۔ اب فاؤنڈیشن جو آپ کی رنگت کے مطابق ہو، منتخب کریں۔
- کنسیلر میک اپ کی مدد سے چہرے کے داغ دھبے چھپالیں اور آخر میں لوز پاؤڈر کی مدد سے میک اپ میں سیٹ کرلیں۔

☆ آنکھیں:

- سب سے پہلے بھنوؤں کی ہڈی پر ہلکا سا گلیٹر آئی شیڈو لگائیں۔ اس کے بعد پپوٹوں پر چاکی گولڈ شیڈ اپلائی کریں۔
- لیش کرلر کی مدد سے پلکوں کو کرل کرلیں، اور ان پر مسکارا لگائیں۔
- پلکوں کے اوپر بلیک آئی لائنر سے لائن بنائیں اور آنکھ کے اندر ہلکا سا کاجل بھرلیں۔
- نچلی پلکوں پر کسی دھیمے کلر کا آئی شیڈ کاجل کی مانند لگائیں۔

☆ ہونٹ:

ہونٹوں پر ٹوتھ برش پھیر کر انہیں اسکرب کریں، پھر لپ بام لگائیں اور اس کے بعد لپ پرائمر لگائیں تاکہ آپ کی لپ اسٹک دیر تک لگی رہے گی۔ پھر کورل پنک شیڈ کی لپ پنسل سے ہونٹوں پر آؤٹ لائن بنائیں۔ اور لپ برش کے ذریعے اسی شیڈ کی لپ اسٹک لگالیں۔ اوپر سے ٹرانسپرنٹ شمری لپ گلوس اپلائی کریں۔

☆ رخسار:

بلش کے طور پر کوئی بھی دھیما سا کلر (لائٹ پنک، ڈیپ پیچ شیڈز) لے کر گول برش کی مدد سے اپلائی کریں۔

آپ جانتی ہیں کہ موئسچرائزر آپ کی بیوٹی کیئر کا لازمی حصہ ہے۔ موئسچرائزر کا کام جلد میں جذب ہو کر اسے نمی پہنچانا اور نرم و ملائم رکھنا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آپ موئچرائزر لگانا کبھی ترک نہیں کرسکتیں۔ خصوصاً سرد اور خشک موسم میں جلد کو موئسچرائز کرنے کی ضرورت مزید بڑھ جاتی ہے۔ لیکن اگر کوئی آپ سے یہ پوچھے کہ کیا آپ کو موئسچرائزر لگانا آتا ہے؟ تو آپ یہی کہیں گی کہ یہ بھلا کون سا مشکل کام ہے، کیونکہ کسی بھی موئسچرائزنگ کریم یا لوشن کو چہرے پر لگانا یا ہاتھوں اور پیروں پر مل لینا بظاہر بہت آسان ہے۔ مگر حقیقت یہ ہے کہ موئسچرائزر لگانے کے بھی کچھ طریقے اور اصول ہیں، جن پر عمل کرنے کے نتیجے میں آپ کی جلد کی دلکشی اور ملائمیت میں نمایاں فرق آجاتا ہے۔ یہاں آپ کے لئے ایسی ہی کچھ تجاویز پیش کی جارہی ہیں جن پر عمل کر کے آپ اپنی جلد کو بہتر طور سے نمی پہنچا سکیں۔

☆ یکساں تہہ لگائیں:

جب آپ چہرے کے درمیان سے موئسچرائزر لگانا شروع کرتی ہیں اور پھر اسے باہر کی جانب لے جاتی ہیں تو ایسی صورت میں بالوں کی لائن اور کانوں کے نزدیک موئسچرائزر کی زیادہ مقدار جمع ہوجاتی ہے اور یوں یہ طریقہ جلد کے مسامات بند کرنے کا سبب بنتا ہے۔ اس لئے پورے چہرے پر موئسچرائزر کی یکساں تہہ لگائیں اور اس بات کا خیال رکھیں کہ کسی جگہ اضافی کریم جمع نہ ہونے پائے۔

☆ SPF کی خوبیوں والا موئسچرائزر لگانا:

اپنی ہتھیلی پر پانچ روپے کے سکے کے برابر مقدار میں لوشن لیں اور اسے یکساں طور سے چہرے پر لگالیں۔ پھر اس کی ایک چوتھائی مقدار لے کر پوری گردن پر اچھی طرح لگائیں۔ گردن بھی آپ کے چہرے کی مانند توجہ چاہتی ہے۔ یوں سمجھ لیں کہ گردن آپ کے چہرے ہی کا ایک حصہ ہے۔ لہٰذا سورج کی شعاعیں اس پر بھی اسی طرح اثر انداز ہوتی ہیں جیسے کہ چہرے پر۔ سو اپنی گردن کو جھریوں سے محفوظ رکھنے کے لئے اس پر مناسب مقدار میں موئسچرائزر لگائیں اور یکساں طور سے پوری گردن پر پھیلا لیں۔

☆ شاور کے فوراً بعد موئسچرائزنگ:

سردیوں کے موسم میں ہاتھ، منہ یا شاور لینے کے بعد ذرا دیر بھی موئسچرائزر نہ لگایا جائے تو جلد فوراً کھنچنا شروع ہوجاتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ سرد اور خشک ہوا جلد کی نمی ختم کردیتی ہے۔ لہٰذا نہانے کے فوراً بعد نم جلد پر موئسچرائزر لگانے سے تازگی کا احساس قائم رہتا ہے اور جلد پر چکناہٹ بھی نہیں آتی۔

☆ جلد سے مطابقت:

موئسچرائزر لگاتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ جو لوشن آپ لگارہی ہیں، وہ آپ کی اسکن ٹائپ کے مطابق ہے یا نہیں۔ ہمیشہ اپنی جلد کی مناسبت سے موئسچرائزر کا انتخاب کریں اور باڈی موئسچرائزر کو چہرے پر لگانے کی غلطی نہ کریں۔ جسم پر لگانے والے موئسچرائزنگ لوشن آئل بیس ہوتے ہیں۔ اس لئے یہ آپ کے چہرے کے مسامات بند کرنے کا سبب بن سکتے ہیں۔ چہرے کی جلد جسم کے دوسرے حصوں کی جلد کے مقابلے میں زیادہ حساس اور نازک ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ چہرے پر لگائے جانے والے موئسچرائزر کا فارمولا مختلف ہوتا ہے۔ تاہم نارمل جلد والی خواتین لائٹ موئسچرائزر استعمال کریں۔ جبکہ خشک جلد کی حامل خواتین کو ہیوی لوشن استعمال کرنا چاہیے۔

آپ کا باورچی خانہ، آپ کا محافظ

☆ نائیلون یا ریشمی کپڑے پہن کر چولہے کے آگے مت جائیں۔

☆ باورچی خانے میں کام کرتے وقت سوتی ایپرن پہننا نہ بھولیں۔

☆ اوون میں ہاتھ ڈالتے وقت سوتی دستانوں کا استعمال کریں۔

☆ کھانا پکانے یا کھانے پینے کی اشیاء کو ہاتھ لگانے سے پہلے اچھی طرح صابن سے ہاتھ دھوئیں۔

☆ چولہے کے اوپر والے حصے میں کیبنٹ نہ بنوائیں۔ اگر پہلے سے بنا ہوا ہے تو استعمال کرنے سے گریز کریں۔

☆ یاد رکھئے پہلے ماچس کا لائٹر جلائیں اس کے بعد چولہے کی گیس آن کریں۔

☆ باورچی خانے میں ہمیشہ بال ڈھک کر جائیں۔ کھلے بالوں کے ساتھ کھانا پکانے سے اجتناب کریں۔

جھریاں

☆ انگور:

انگور موسم سرما کے خاص پھلوں میں شمار ہوتا ہے۔ اس میں موجود کمپاؤنڈز جن میں کیلشیم، پوٹاشیم، وٹامن B1،B2،B3،B5،B6 اور وٹامن سی پائے جاتے ہیں۔ یہ وہ کمپاؤنڈز ہوتے ہیں جو جلد کی تازگی اور خوبصورتی میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ انگوروں کا روزانہ ایک پیالہ کھانے سے جہاں بے شمار فوائد ملتے ہیں وہیں انگوروں پر مبنی فیس ماسک بھی جلد پر موجود جھریوں اور بڑھتی عمر کے اثرات کو کسی حد تک کم کرنے میں معاون ثابت ہوتے ہیں

☆ ماسک:

ا۔ انگوروں کو صاف کرکے کسی پیالے میں ڈال کر اچھی طرح پیس لیں۔ بیجوں کو بھی اچھی طرح سے ساتھ ہی پیس لیں کیونکہ انگور کے بیجوں میں اینٹی آکسیڈنٹ کی وافر مقدار ہوتی ہے۔ اب اس میں دہی (برابر مقدار میں)، زیتون کا تیل اور تھوڑا سا شہد ڈال کر اچھی طرح سے مکس کرلیں۔ چہرے پر 15 سے 20 منٹ کے لئے لگا رہنے دیں۔ پھر نیم گرم پانی سے دھولیں۔

☆ گھیکوار اور چکوترے کا ماسک۔

گھیکوار اور چکوترے کا جوس برابر مقدار میں لے کر مکس کرلیں اور چہرے پر روئی کی مدد سے لگائیں۔ 15 سے 20 منٹ بعد نیم گرم پانی سے دھولیں۔ اگر چاہیں تو چند قطرے اس میں کیسٹر آئل کے ملا سکتی ہیں۔

Scanned By Sumaira Nadeem
تیار کردہ : شازیہ اسلم
فوٹو گرافر: عمر احمد
باورچی خانہ
کے پکوان
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

چکن چاؤ من

تیار کردہ : شازیہ اسلم
فوٹوگرافر: عمر احمد

اجزاء

چکن: ایک کپ
نوڈلز: آدھا پیکٹ (اُبال لیں)
تیل: ایک چوتھائی کپ
لہسن: ایک چائے کا چمچ
شملہ مرچ: دو عدد (باریک کاٹ لیں)
گاجر: ایک عدد (باریک کاٹ لیں)
بند گوبھی: 125 گرام (باریک کاٹ لیں)

ترکیب

☆ چکن میں نمک، آدھا چائے کا چمچ، کالی مرچ، ایک کھانے کا چمچ، سویا سوس، ایک کھانے کا چمچ اور کارن فلور دو کھانے کے چمچ ملا کر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔

☆ پھر نوڈلز کو ابال لیں۔ تیل گرم کریں۔ اس میں لہسن فرائی کریں۔ پھر چکن ڈال کر فرائی کریں ور براؤن کر لیں۔ اس کے بعد اس میں تمام سبزیاں شامل کر دیں اور نوڈلز ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں۔

☆ تیار ہونے پر مہمانوں کو سرو کریں۔

چکن کارن سُوپ

تیار کردہ : شازیہ اسلم
فوٹوگرافر: عمر احمد

اَجزاء

- مرغی کی یخنی: 4 سے 6 پیالی
- چکن (ریشہ کی ہوئی): ایک پیالی
- نمک: حسب ذائقہ
- لہسن (پسا ہوا): آدھا چائے کا چمچ
- سفید مرچ: ایک چائے کا چمچ
- چینی: ایک چائے کا چمچ
- چائنیز نمک: ایک چائے کا چمچ
- مکئی کے دانے: آدھی پیالی
- انڈے: دو عدد
- سرکہ: دو کھانے کے چمچ
- سویا سوس: دو کھانے کے چمچ
- کارن فلور: دو سے تین کھانے کے چمچ
- کوکنگ آئل: دو کھانے کے چمچ

ترکیب

☆ یخنی بنانے کے لیے دیگچی میں آدھا کلو مرغی کی ہڈیوں کو 8 سے 10 پیالی پانی کے ساتھ اتنی دیر اُبالیں کہ تقریباً 4 پیالی یخنی رہ جائے۔ یخنی کو ہیک سے محفوظ رکھنے کے لیے اس میں اُبال آنے کے بعد ایک چھوٹی چھلی ہوئی ثابت پیاز اور دو چار ثابت کالی مرچیں شامل کردیں۔

☆ ایک علیحدہ دیگچی میں کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ تک ہلکا گرم کر کے اس میں لہسن ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں۔ چکن ڈال کر اس کا پانی خشک ہونے تک فرائی کریں۔ پھر اس میں یخنی شامل کرلیں۔ مکئی کے دانوں کو ہلکا سا کوٹ لیں اور یخنی میں ڈال دیں۔

☆ کارن فلور کو چار کھانے کے چمچ پانی میں گھول کر آہستہ آہستہ یخنی میں ڈالیں اور مسلسل چمچ چلائیں تا کہ گٹھلیاں نہ بنیں۔

☆ نمک، سفید مرچ، چینی اور چائنیز نمک ڈالیں اور انڈوں کو ہلکا سا پھینٹ کر شامل کردیں۔ آخر میں سرکہ اور سویا سوس شامل کرلیں۔

چکن ڈرم اسٹکس

تیار کردہ : شازیہ اسلم
فوٹوگرافر: عمر احمد

اجزاء

چکن ڈرم اسٹکس :6 عدد
اُبلے اور کچلے آلو:6 عدد
کدوکش چیڈر چیز :ایک پیکٹ
نمک :حسب ذائقہ
کٹی کالی مرچ :ایک چائے کا چمچ
چاول کا آٹا :دو کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پیسٹ :ایک چائے کا چمچ
بریڈ کرمبز :ایک پیکٹ
پھینٹے ہوئے انڈے :دو عدد
تیل (حسب ضرورت): تلنے کے لئے

ترکیب

☆ پہلے 6 عدد چکن ڈرم اسٹکس پر گہرے کٹ لگائیں ۔ اب انہیں دھو کر ایک چائے کا چمچ ادرک لہسن پیسٹ اور نمک لگا کر پکنے کے لئے رکھ دیں اور ان کا پانی خشک کرلیں۔

☆ اب 6 عدد اُبلے ہوئے آلوؤں کو اچھی طرح کچل کر ان میں دو کھانے کے چمچ چاول کا آٹا ، حسب ذائقہ نمک ، ایک پیکٹ کدوکش چیڈر چیز اور ایک چائے کا چمچ کٹی کالی مرچ ملالیں۔

☆ اب آلوؤں کے تھوڑے تھوڑے آمیزے کو ہاتھ میں پھیلا کر درمیان میں ایک ڈرم اسٹک رکھیں اور چاروں طرف سے بند کر دیں۔

☆ اس کے بعد دو عدد پھینٹے ہوئے انڈوں میں ڈپ کر کے ایک پیکٹ بریڈ کرمبز لگا دیں۔

☆ آخر میں کڑاہی میں تیل گرم کر کے ان میں ڈرم اسٹکس ڈیپ فرائی کریں اور گولڈن براؤن فرائی کریں۔ پھر چلی سوس کے ساتھ گرم گرم سرو کریں۔

NOVA®
GLASSWARE
HAPPY
New Year
NEW
arrival
NOVA... The Wise Choice
A vost range of glosses, goblets, colored goblets and jugs.
Brands of the year Award
2013

چکن نگٹس

تیار کردہ : شازیہ اسلم

فوٹوگرافر: عمر احمد

اجزاء

چکن کا قیمہ: آدھا کلو
انڈہ: ایک عدد
ڈبل روٹی سلائس: ایک عدد
دودھ: دو سے تین ٹیبل اسپون
ہرا دھنیا: آدھا کپ
ہری مرچ: 4-5 عدد
نمک: ڈیڑھ چائے کا چمچ
میدہ: آدھا کپ
ڈبل روٹی کا چورا: ایک کپ
تیل: حسب ضرورت

ترکیب

ایک چوپر میں قیمہ، انڈہ، ڈبل روٹی کا سلائس دودھ میں بھگو کر، ہرا دھنیا، ہری مرچ اور نمک ڈال کر اچھی طرح مکس کر یں۔

مختلف شیپس میں نگٹس بنائیں۔ اگر نگٹس کٹر ہے تو اس سے نگٹس بنائیں اور آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں۔

پہلے میدے میں رول کریں، پھر انڈے میں ڈپ کریں۔ آخر میں بریڈ کرمز لگائیں اور ہلکی آنچ پر فرائی کریں۔

باورچی خانہ آپ کے ہاتھوں میں

کھچڑی پیاز

اجزاء

- چاول (بھیگے ہوئے): ایک کپ
- چھلکے والی مونگ کی دال (بھیگی ہوئی): ایک کپ
- ادرک لہسن پیسٹ: ایک کھانے کا چمچ
- دار چینی: ایک ٹکڑا
- بڑی الائچیاں: دو عدد
- بادیان: دو عدد
- چھوٹی الائچی: دو عدد
- لونگیں: 5 عدد
- گرم پانی: 2 1/2 کپ
- نمک: حسب ذائقہ
- گھی: ایک پیالی
- پیاز (تلی ہوئی): سجاوٹ کے لئے

ترکیب

☆ دیگچی میں تیل گرم کریں، سب گرم مصالحہ جات ڈال کر پکائیں۔ چند منٹ بعد ادرک لہسن، دال ایک پیالی پانی اور نمک ڈال کر پکائیں۔

☆ جب دال گل جائے تو باقی پانی ملا دیں اور ابال آنے پر چاول شامل کر دیں۔

☆ پانی خشک ہونے پر دم پر رکھیں۔ مزیدار کھچڑی تیار ہے۔

☆ فرائی کی ہوئی پیاز سجا کر پیش کریں۔

ارسال کردہ: آسیہ، لاہور

مٹر آلو کے رول

اجزاء

- آلو: ایک کلو
- مٹر: ایک کلو
- لہسن: 30 گرام
- پیاز: 50 گرام
- ادرک: 20 گرام
- ہلدی: ایک چھوٹا چمچ
- ثابت مرچ: حسب ضرورت
- دار چینی: دو گرام
- زیرہ: دو گرام
- الائچی: دو گرام
- لونگ: دو گرام
- کالی مرچیں: دو گرام
- لیموں کا رس: 4 چمچ
- نمک: حسب ضرورت
- آئل: حسب ضرورت

ترکیب

☆ لہسن، پیاز اور ادرک چھیل کر باریک کاٹ لیں۔ آلوؤں کو پانی سے دھو کر صاف کریں اور چھیل کر کاٹ لیں۔ پھر ثابت مرچیں، کالی مرچیں، نمک، لونگ، الائچی، دار چینی، ادرک، لہسن، ہلدی کو ایک جگہ اکٹھا کر کے مکس کریں اور سل پر باریک پیس لیں۔ اس کے بعد ایک برتن میں آئل ڈال کر چولہے پر رکھیں۔ اس میں پیاز ڈال کر سرخ کریں، پھر اس میں مصالحہ ڈال کر پانی کا ہلکا سا چھینٹا لگائیں اور مصالحہ بھون لیں۔ تین منٹ کے بعد اس میں مٹر ڈالیں اور کفگیر کے ساتھ ہلائیں جب تک کہ آلو گل نہ جائیں۔ جب آلو اور مٹر نرم ہو جائیں تو ان میں زیرہ ڈال کر آنچ ہلکی کر دیں، مزید پانچ منٹ تک آگ پر رکھیں اور پھر نیچے اُتار لیں اور گرم گرم کھانے کے لئے پیش کریں۔

ارسال کردہ: اسماء مرتضیٰ، کراچی

گاجر: ایک کلو

چینی: ایک کپ

سوکھا دودھ: ایک کپ

کھویا: ایک پاؤ

بادام: 15 عدد

الائچی: 10 عدد

گھی: آدھا کپ

ترکیب

☆ گاجر کو کدوکش کر کے اُبال لیں۔ اب گھی میں الائچی ڈال کر اس میں گاجر کر بھونیں، پھر چینی ڈال کر 15 منٹ بھونیں اور سوکھا دودھ ڈال کر بھونیں جب تک کہ اس کا گھی علیحدہ ہو جائے۔ اب کھویا ڈال کر مکس کریں اور اتار کر چھلے ہوئے بادام اور ابلے ہوئے انڈوں کے ساتھ پیش کریں۔

ارسال کردہ: کرن فاطمہ، حیدر آباد

اجزاء

چکن: آدھا کلو

اسپگیٹی: ایک پیکٹ

نمک: حسب ذائقہ

ادرک لہسن پیا ہوا: ایک کھانے کا چمچ

ثابت لال مرچیں: 6 سے 8 عدد

پیاز: ایک عدد درمیانی

ہلدی: آدھا چائے کا چمچ

سفید زیرہ: آدھا چائے کا چمچ

ہری مرچیں: 3 سے 4 عدد

لیموں کا رس: 4 کھانے کے چمچ

کینولا آئل: 4 کھانے کے چمچ

☆ چکن صاف دھولیں اور دو پیالی پانی کے ساتھ ابالنے رکھ دیں۔ آدھا گھنٹہ پکانے کے بعد جب چکن گلنے پر آجائے تو ہڈیوں سے گوشت علیحدہ کرلیں اور یخنی (آدھی پیالی) کو محفوظ کرلیں۔

☆ اسپگیٹی کو نمک ملے پانی میں 12 منٹ ابالیں اور چھلنی میں ڈال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں۔ کڑاہی میں آئل میں باریک کٹی ہوئی پیاز اور ثابت لال مرچوں کو سنہری ہونے تک فرائی کریں۔ 3 سے 4 منٹ بعد اس میں اُبال کر رکھی ہوئی اسپگیٹی ڈال کر فرائی کریں۔ لمبائی میں کٹی ہوئی ہری مرچیں اور لیموں کا رس ڈال کر 4 سے 5 منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

ارسال کردہ: سمیرا، کراچی

تلسی

☆ تلسی کا نباتاتی نام Ocimum Tenuiflorunt ہے۔ اس خوشبودار پودے سے جو کالے بیج حاصل ہوتے ہیں انہیں تخم بالنگا کہتے ہیں

☆ تلسی وٹامن K، Zinc، میگنیشیم، کیلشیم کے حصول کا اہم ذریعہ ہے۔ اس میں جراثیم کش، دافع سوزش، ذیابطیس سے بچانے والی اینٹی کینسر خوبیاں پائی جاتی ہیں۔

☆ نزلہ، زکام کی شکایت میں تلسی کی خالی پیٹ پتیاں چبانے سے آرام ملتا ہے۔

☆ گلے کے امراض میں تلسی کے پتوں کے پانی سے کئے جانے والے غرارے فائدہ مند ہوتے ہیں۔ دمہ کے مریضوں کے لئے بھی یہ فائدہ مند ہے۔

☆ تلسی کے پتوں کا سفوف سرسوں کے تیل میں ملا کر دانتوں اور مسوڑھوں پر رگڑنے سے مسوڑھوں سے خون رسنے کی بیماری ختم ہو جاتی ہے، نیز یہ پائیوا کے لئے بہترین علاج ہے۔

☆ جلدی امراض میں تلسی کے پتے روزانہ کیل مہاسوں، دانوں پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ تلسی کے پتے، صندل کی لکڑی اور عرق گلاب سے بنے پیسٹ سے زخم کے نشانات دور ہوتے ہیں۔

☆ تلسی کے پتوں کے پانی میں شہد ملا کر ایک گلاس پانی کے ساتھ پینے سے گردے کی پتھری خارج ہوتی ہے۔

کان کا مساج

کانوں کا مساج انسان کے اعصابی تناؤ کو کم کرتا ہے۔ یہ تھکاوٹ کو دور کرکے سوچ وخیالات کو تازہ دم رکھتا ہے۔ کانوں کا مساج مدافعتی خلیات کو جسم میں سرگرم کرنے اور ان کی کارکردگی کے لئے اہم ہے۔ کان ہمارے جسم کا وہ حصہ ہوتے ہیں جن کا براہ راست تعلق دماغ سے ہوتا ہے۔ جسم کے بہت سے انرجی پوائنٹ کان سے جڑے ہوتے ہیں۔ کان کا مساج یا کان کو مختلف طریقوں سے کھینچنے سے انسانی ذہن پر مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

☆ دماغ کو سرگرم رکھنے کے لئے:

انگوٹھے اور شہادت کی انگلی کی مدد سے کانوں کی لوؤں کا نرمی سے گولائی میں مساج کریں، پھر انگلیوں کو کان کے بیرونی حصے کے درمیان لے آئیں۔ مزید چند سیکنڈ تک مساج کریں۔ آخر میں انگلیوں کی پوروں کو گولائی میں گھماتے ہوئے پورے کان کا مساج کریں۔

☆ Earlob مساج:

کان کی لوؤں کو انگوٹھے اور شہادت کی انگلی سے پکڑیں اور آہستہ آہستہ گولائی میں گھمائیں۔ لوؤں کو نیچے کی طرف کھینچیں۔ دائیں کان کی لوؤں کا مساج دماغ کے بائیں حصے اور بائیں کان کی لوؤں کا مساج دماغ کے دائیں حصے کے گلینڈز کو متحرک کرتا ہے۔ کانوں کی لوؤں کا مساج پورے دماغ کی ورزش ہے۔ جو جسم کو توانائی فراہم کرنے کے ساتھ ساتھ خیالات کو واضح کرنے میں مدد دیتا ہے۔

☆ چہرے کو شاداب کرنے کا مساج:

سب سے پہلے اپنی انگلیوں سے "V" کی شکل بنائیں، ہاتھ کو کانوں کے سامنے لے جائیں۔ شہادت کی انگلی اور انگوٹھا کان کے پیچھے ہونا چاہئے۔ اب انگلیوں کی مدد سے کان کے اوپر اور نیچے کی سمت میں رگڑیں جب تک کہ کانوں کو ہاتھوں کی گرمی پہنچ جائے۔

اس ورزش سے کانوں کی متعدد بیماریاں ٹھیک ہوجاتی ہیں اور اس کے ساتھ ساتھ خون کا دورانیہ چہرے کی جلد میں تیز ہوجاتا ہے۔ نیز آنکھوں کے اطراف کی جھریاں ختم ہوجاتی ہیں۔

☆ Earpulls:

کام کے دوران خود کو تروتازہ رکھنے اور آنکھوں کے تناؤ کو کم کرنے میں یہ مساج کرنا چاہیے۔ کانوں کی لوؤں کو شہادت کی انگلی اور انگوٹھے سے پکڑیں اور ہلکا سا نیچے کی طرف کھینچیں۔ اس سے آپ کی آنکھوں میں تازگی اور فرحت محسوس ہوگی اور سننے کی حس بہتر ہوجائے گی۔

☆ اعصاب کو پرسکون رکھیے:

دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو آپس میں رگڑیں اور انہیں کپ کی شکل دے کر کانوں کو ڈھانپ لیں، اب آنکھیں بند کرلیں۔ 30 سیکنڈز تک اسی پوزیشن میں رہیں۔ پھر اس عمل کو دوبارہ دہرائیں۔ اس سے آپ کافی انرجی محسوس کریں گے۔

☆ Unrolling Ears:

کسی بھی چیز یا کام پر اپنی توجہ اور انہاک کو بہتر کرنے کے لئے یہ ورزش کریں۔

دونوں کانوں کو بیک وقت استعمال کرتے ہوئے کان کے بیرونی مڑے ہوئے حصے کو unroll کرتے ہوئے کان کی لوؤں تک انگلیوں کی مدد سے مساج کریں۔ اس عمل کو تین مرتبہ دہرائیں۔

Skin Care

نوجوانوں کو بھی جلد کا خیال رکھنا چاہیئے

نسرین شاہین

لڑکیوں کی طرح لڑکے بھی اپنی جلد کو جوان اور شگفتہ رکھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ''دی امریکن سوسائٹی آف پلاسٹک سرجری'' نے اپنی ایک رپورٹ میں انکشاف کیا ہے کہ ایک ملین سے زیادہ مرد حضرات نے 2007 میں پلاسٹک سرجری کروائی۔ تاہم اس عمل کے لئے ضروری نہیں ہے کہ آپ کسی سرجن کے پاس جائیں۔ کچھ ایسے نسخے ہیں جن کو گھر پر آزما کر اپنی جلد کو نوجوان رکھ سکیں اور اسے قبل از وقت سکڑنے اور کٹنے پھٹنے سے محفوظ کر سکیں گے۔

جلد اسی وقت جوان نظر آتی ہے جب وہ صحت مند ہوتی ہے۔ خوش قسمتی سے صحت مند جلد کا حصول آسان ہے۔ اس میں کرنا یہ ہے کہ جلد کی باقاعدہ روزانہ کی بنیاد پر دیکھ بھال کی جائے۔ جس میں کلینزنگ بھی شامل ہے۔ جلد میں نمی کی کمی نہ ہونے دی جائے۔ اس کو موسمی اثرات سے محفوظ رکھا جائے اور یہ بات یاد رکھیں کہ جو آپ کے جسم کے لئے فائدہ مند ہوتا ہے وہی آپ کی جلد کے لئے بھی مفید ہوتا ہے، لہٰذا صحت بخش غذاؤں پر توجہ دیں۔

☆ فیس واش:

آپ کا روٹین شروع ہوتا ہے صبح کے وقت۔ اپنی جلد کے لئے کبھی خواتین کی مصنوعات کا استعمال نہ کریں۔ خواتین کی مصنوعات میں تیل کا استعمال زیادہ کیا جاتا ہے کیونکہ ان کی جلد زیادہ جلدی خشک ہو جاتی ہے۔ تیل کی یہ زیادتی مردوں کی جلد کو متاثر کر سکتی ہے اور ان کے مسام کو بند کر سکتی ہے جو جلد کے لئے کسی طرح بھی فائدہ مند نہیں ہے۔

فیس واش کریں، تقویت پہنچانے والی صفائی سے نہ صرف جلد اور چہرہ صاف ہو جاتا ہے بلکہ اس سے آپ کو توانائی بھی ملتی ہے۔ ایسا فیس واش استعمال کریں جو آپ کے چہرے کو مکمل طور پر صاف کر کے اس کی رنگت نکھار دے اور اسے شگفتہ بھی بنائے۔ اس طرح آپ کی جلد آسان شیونگ کے لئے ہموار ہو جائے گی۔

☆ شیونگ:

اکثر مرد ٹین ایج سے شیونگ کا جو انداز اپناتے ہیں اسی پر چلتے رہتے ہیں اور بعض اوقات خشک شیو بھی کرنے سے گریز نہیں کرتے ہیں۔ درست طریقے سے شیو نہ کیا جائے تو جلد کو نقصان پہنچ سکتا ہے اور شیو کے بعد جلد پر دانے نمودار ہو سکتے ہیں، لکیریں پڑ سکتی ہیں اور جلد نسبتاً زیادہ خشک ہو سکتی ہے۔ ایک ماہر شیور اس عمل کو تین مرحلوں میں طے کرنے کا مشورہ دیتے ہیں:

ا۔ جلد کو اچھی طرح پانی سے بھگوئیں اور پھر شیونگ کریم لگا کر ڈھیر سارا جھاگ بنائیں۔ شیونگ کریم کی جگہ آپ معاری جل بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

۲۔ شیونگ مشین کے ذریعے مرحلہ وار شیو بنائیں۔

۳۔ آخر میں ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھوئیں اور پھر موئسچرائزر لگائیں۔

☆ سن اسکرین:

ایسا نہیں ہے کہ جب آپ ساحل سمندر پر جائیں تو ہی سن اسکرین لگائیں۔ دھوپ آپ کی جلد کو بہر حال نقصان پہنچاتی ہے اور خاص کر صبح دس بجے سے شام تین بجے کے دوران۔ اس نقصان میں جلد کا قبل از وقت شکن آلود ہونا بھی شامل ہے۔ سچ تو یہ ہے کہ سورج کی شعاعیں جلد کو عمر دراز بنانے میں 80 فیصد حصہ لیتی ہیں۔ آپ کے پاس سن اسکرین کے حوالے سے بہت سارے آپشنز ہیں، اس لئے آپ کو غیر معیاری سن اسکرین استعمال کرنے کی ضرورت نہیں جس کی مہک ناریل کی طرح ہوتی ہے۔ اس حوالے سے SPF-30 بہترین ہے جو آپ کو دھوپ میں مکمل تحفظ فراہم کرتا ہے۔ یا لوشن SPF-30 کا انتخاب کریں۔ سگریٹ نوشی نہ کریں کیونکہ اس سے پھیپھڑے ہی متاثر نہیں ہوتے ہیں، بلکہ آپ کی جلد پر بھی منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ سگریٹ نوشی اوپر جلد کو خون پہنچانے والی نسوں کو سکیڑ کر تنگ کر دیتی ہے، جس کی وجہ سے جلد میں آکسیجن اور معدنیات کی کمی واقع ہونے لگتی ہے اور اس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ جلد ڈھیلی پڑنے لگتی ہے اور باریک لکیریں نمودار ہونے لگتی ہیں۔

☆ سونے سے پہلے:

اگر آپ رات میں اپنی جلد پر توجہ نہیں دیں گے تو یہ کمزور اور روکھی ہو جائے گی۔ کیل اور مہاسے نکل آئیں گے اور کچھ ایسے جلدی مسائل پیدا ہو جائیں گے جو نظر نہیں آتے ہیں۔ بس کچھ وقت کی ضرورت ہے اور آپ کا چہرہ پھر سے تر و تازہ اور روشن ہو سکتا ہے۔

جلد یعنی چہرے کو اچھی طرح سے دھو لیں تاکہ سن اسکرین اور موئسچرائزر وغیرہ جلد سے صاف ہو جائیں اور مسام کھل جائیں۔ بند مسام دانوں کو جنم دیتے ہیں۔ آپ اس مقصد کے لئے چاہیں تو صبح والا فیس واش استعمال کرلیں یا پھر کوئی اچھا سا اسکرب خرید لیں۔ اس سے مردہ خلیے صاف ہو جاتے ہیں۔ آپ یقیناً یہ چاہیں گے کہ آپ کسی ایسی پروڈکٹ کا رات میں استعمال کریں کہ جس سے آپ کی جلد کی بڑھتی ہوئی عمر کو روک لگ جائے۔ اس حوالے سے کئی اچھی اور معیاری پروڈکٹس موجود ہیں جو مرد حضرات کی جلد پر ابھر آنے والی شکنوں اور باریک لائنوں کا خاتمہ کر کے جلد کو نرم بناتی ہیں اور کھلے مسام کو کم کرتی ہے۔ جلد کو سکیڑ کر جوان بھی بناتی ہے لوشن جلد کو نرم، شفاف بناتا اور نمی فراہم کرتا ہے جس سے آپ کی جلد صحت مند اور جوان نظر آتی ہے۔ یہ جلد پر موجود گرد و غبار کو صاف کر دیتا ہے۔ اگر جلد چکنی ہے تو اس مناسبت سے پروڈکٹس کا استعمال کریں۔ یاد رکھیں! صحت مند جلد کی بدولت ہی آپ کی جلد جوان اور تر و تازہ نظر آسکتی ہے۔

موسمِ سرما کی غذائیں

موسم سرما کی خشک ہواؤں اور دھوپ کی کمی سے جلد بری طرح متاثر ہوتی ہے۔اس کے لئے ضروری ہے کہ سردیوں میں ایسی غذاؤں کا استعمال کریں جو انہیں موسمی اثرات سے بچا سکیں۔ماہرین کا کہنا ہے کہ کم سے کم تین ہفتوں تک بھی اگر ایسی غذاؤں کا استعمال کریں جو ہماری جلد پر حیرت انگیز اثرات مرتب کرتے ہیں۔

☆ مچھلی:

موسم سرما میں اکثر لوگ خشک جلد اور ایگزیما کا شکار ہوجاتے ہیں۔ایسے لوگوں کو اس موسم میں زیادہ سے زیادہ مچھلی کھانی چاہیے۔کیونکہ ان میں فیٹی ایسڈ موجود ہوتا ہے۔فیٹی ایسڈ جسم میں پانی کی کمی کو پورا کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔آپ کی جلد کو ضروری نمی اور تازگی فراہم کرتا ہے۔خاص طور پر سامن اور میکیرل مچھلی میں اینٹی انفلامیٹری خصوصیات پائی جاتی ہیں جو چکنی جلد اور ایگزیما کے لئے بے حد مفید ہیں۔ہفتے میں تین مرتبہ مچھلی ضرور کھائیں۔

☆ پیلی اور نارنجی رنگ کی سبزیاں:

ان سبزیوں میں گاجر، شکر قندی، آم، نارنجی اور پیلے رنگ کی مرچیں شامل ہیں۔ان میں carotenoid نامی اینٹی آکسیڈنٹ موجود ہوتا ہے جو وٹامن اے میں تبدیل کر کے انہیں غذائیت بخشتا ہے۔ایسی غذائیں روزانہ کے کھانوں میں شامل کریں۔

☆ بیریز اور انگور کا استعمال:

سردیوں میں بلیو بیریز، بلیک بیریز اور انگوروں کا استعمال زیادہ کریں۔کیونکہ یہ آپ کی جلد کو مضبوط، چمکدار اور صحت مند رکھتے ہیں۔

☆ وٹامن ڈی:

سرد موسم میں وٹامن ڈی کی بہت اہمیت ہوتی ہے۔90 فیصد وٹامن D سورج سے لیا جاتا ہے۔غذاؤں سے ہم 10 فیصد وٹامن D حاصل کرتے ہیں، اس لئے

☆ خشک میوہ جات:

سردیوں میں جلد پھٹی اور خشک ہوتی ہے، جس کے لئے ضروری ہے کہ خشک میوہ جات کا استعمال کیا جائے۔ان میں selenium کی خاص مقدار پائی جاتی ہے، جو آپ کی جلد کو لچک دار بناتی ہے selenium حاصل کرنے کے ذرائع میں گوشت، انڈے اور مرغی شامل ہیں۔اگر خشک میوہ جات سے الرجی ہے تو آپ متبادل استعمال کرسکتے ہیں۔اس لئے ہفتے میں دو مرتبہ کاجو، بادام یا اخروٹ کا استعمال ضرور کریں۔

ضروری ہے کہ ہم درست غذاؤں کا استعمال بڑھادیں۔ ان میں زیادہ تیل والی مچھلیاں، دودھ، انڈے کی زردی، جنگلی مشروم میں وٹامن ڈی کی زیادہ مقدار موجود ہوتی ہے۔ اس لئے ضروری ہے کہ ان غذاؤں کو روز مرہ کی غذا کا حصہ بنایا جائے۔

☆ وٹامن بی:

ایسے افراد جن کی جلد سرد موسم سے زیادہ متاثر ہوتی ہے، وہ اپنی غذاؤں میں گہرے سبز رنگ کی سبزیاں شامل کریں۔ یہ آپ کی جلد کو شگفتہ اور تروتازہ رکھنے میں مددگار ہوتے ہیں۔

☆ میٹھی اشیاء سے پرہیز:

سردیوں میں عموماً چہرے اور ہاتھوں پر سفید خشکی کے دھبے پڑ جاتے ہیں، جس کی وجہ میٹھے کا زیادہ استعمال ہے۔ شکر sabaceous glands کو متحرک کر کے آپ کی جلد پر سرخ و سفید دھبے نمایاں کرتا ہے۔ شکر کی زیادہ مقدار کولیجن کی مقدار کو بڑھادیتا ہے، اور کیل مہاسوں کا سبب بنتا ہے۔ اس لئے میٹھی اشیاء کا استعمال کم سے کم کریں۔

☆ موسمی ماسک:

سرد موسم میں جلد کو تروتازہ رکھنا بہت ضروری ہے، اس کے لئے آپ موسمی پھلوں کے ماسک گھر میں تیار کر کے لگا سکتی ہیں۔ اس کے علاوہ ناریل کا تیل جلد کی خشکی کے لئے بے حد مفید سمجھا جاتا ہے۔ اس کو مختلف اجزاء کے ساتھ ملا کر جلد پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

چھوٹا گھر، چھوٹی جنّت!

ہر انسان کی خواہش ہوتی ہے کہ گھر کی صورت میں اسے ایسی جائے سکون میسر ہو جس میں وہ سفید پوشی کی زندگی باآسانی گزار سکے۔ جن خوش نصیبوں کے پاس گھر ہے، وہ اس نعمت کا اندازہ بخوبی لگا سکتے ہیں۔ جہاں گھر بنانا عموماً مردوں کی ذمہ داریوں میں آتا ہے، وہیں گھر کو سجانے اور سنوارنے کی ذمہ داری خاتون خانہ کے سر آتی ہے۔ خواتین کی خواہش ہوتی ہے کہ وہ اپنے گھر کے کونے کونے کو خوبصورت بنائیں۔ اس ضمن میں خواتین کافی جتن کرتی نظر آتی ہیں۔

اندرون خانہ آرائش کے لئے اکثر خواتین خوبصورت انداز میں عین اپنے جمالیاتی ذوق کے مطابق سنوار لیتی ہیں۔ کچھ خواتین آرائش خانہ کے رسالوں پر انحصار کرتی ہیں۔ چھوٹے گھروں کی سجاوٹ بڑے گھروں سے یکسر مختلف ہوتی ہے۔ اگر آپ کا گھر چھوٹا ہے تو یہ ضروری ہے کہ آپ اس کی سجاوٹ سے پہلے ان بنیادی اصولوں کو مدنظر رکھیں جو ماہرین آرائش خانہ نے بطور خاص مرتب کیے ہیں۔ ان اصولوں کے ذریعے آپ اپنے چھوٹے گھر کو بھی بڑا اور خوبصورت بنا سکتی ہیں۔ خواتین جتنی سمجھداری سے گھر سجائیں گی، اتنا ہی وہ کشادہ اور خوبصورت نظر آئے گا۔

☆ روشنی اور ہوا:

گھر جتنا روشن اور ہوادار ہوگا، اتنا ہی کھلا کھلا محسوس ہوگا۔ گھر میں سورج کی روشنی کی آمدورفت کا جتنا اچھا انتظام ہوگا، گھر اتنا ہی پُرکشش لگے گا۔ گھٹن زدہ ماحول انسانی سوچ اور آنکھوں پر منفی اثرات مرتب کرتا ہے اور ایسے ماحول میں انسان خود کو غیر مطمئن محسوس کرتا ہے۔ گھر بھی چھوٹا لگتا ہے۔ اس کے برعکس اگر گھر روشن اور ہوادار ہوگا تو طبیعت ہشاش بشاش رہتی ہے۔ ایسے گھر میں گھٹن کا احساس بالکل نہیں ہوتا خواہ وہ چھوٹا ہی کیوں کہ ہو۔ گھر چھوٹا ہونے کے باوجود کھلا محسوس ہوتا ہے تو انسان ہر موسم میں تر و تازہ رہتا ہے۔ اس لئے گھر چاہے چھوٹا ہو مگر روشن اور ہوادار ہونا ضروری ہے۔

☆ رنگوں کا انتخاب:

رنگوں میں یہ خوبی پائی جاتی ہے کہ یہ چھوٹی جگہ کو کشادہ اور کشادہ جگہ کو قدرے چھوٹا دکھانے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ دیواروں پر ٹھنڈے رنگوں سے کمرے بڑے لگتے ہیں لہٰذا ٹھنڈے اور ہلکے رنگوں کا استعمال کریں۔ جو بھی رنگ منتخب کریں اس میں دھیمے پن کو بطور خاص ملحوظ خاطر رکھیں۔ اس کا مطلب یہ ہرگز نہیں کہ آپ صرف ہلکے رنگ ہی استعمال کریں، بلکہ یہ کہنا مقصود ہے کہ رنگ خواہ کسی بھی فیملی سے ہی کیوں نہ تعلق رکھتا ہو، اس کے اندر ٹھنڈک اور دھیما پن ہونا چاہئے۔ چھوٹے کمروں کے لئے کریم، ہلکا آسمانی، ہلکا گلابی، پرپل یا قدرتی رنگوں کا انتخاب کیا جائے۔

☆ فرنیچر کا استعمال:

چھوٹے گھروں میں صرف ضرورت کے مطابق فرنیچر کا استعمال کیا جائے البتہ فرنیچر کا انتخاب کرتے وقت اس بات کا خاص خیال رکھا جائے کہ اگر آپ تعداد میں کم اور گنجائش میں زیادہ فرنیچر خریدیں گی تو آپ کی ضرورت بھی پوری ہوتی رہے گی اور گھر بھی سج جائے گا۔ مثلاً چوکور ڈرائنگ روم میں چھوٹے چھوٹے سنگل صوفے ہوں تو اس طرح ضرورت اور سجاوٹ دونوں ہی پوری ہو جائیں گی۔ اسی طرح لیونگ روم میں ایک سائیڈ صوفہ بہت ہے، جبکہ دوسری طرف کشن لگا کر فرشی نشست کا انتظام کر سکتے ہیں۔ ایسی میز استعمال کریں جس کی اوپری سطح شیشے کی ہو، جس سے آر پار نظر آتا ہو تو ایسا فرنیچر بھی کمرے کو وسعت دیتا ہے۔ ڈائننگ ٹیبل بھی شیشے ہی کی لیں۔ ٹی وی ٹرالی بھی شیشے کی اور چھوٹی ہو تو بہتر ہوگا۔ اس چھوٹی سی تبدیلی سے آپ اپنے گھر کو کھلا اور بڑا محسوس کریں گے۔

باورچی خانہ کے پکوان

تیار کردہ: شازیہ اسلم
فوٹوگرافر: عمر احمد

ویجیٹیبل رائس

تیار کردہ : شازیہ اسلم

فوٹوگرافر: عمر احمد

اجزاء

چاول: تین کپ

کھمبیں: 4 عدد

یخنی: 4 کھانے کے چمچ

گھی: 1/3 کپ

گاجر: 1/4 کپ

انڈے: 6 عدد

پیاز: ایک عدد

نمک: حسب ذائقہ

ترکیب

☆ انڈوں کو ایک چمچ نمک میں ملا کر پھینٹ لیں۔

☆ دیگچی میں گھی گرم کریں اور پیاز فرائی کرلیں انڈے ڈال کر دو منٹ فرائی کریں چاول ابلے ہوئے ڈال دیں۔

☆ پانچ منٹ پکانے کے بعد ایک چمچ نمک، گاجر اور کھمبیں کٹی ہوئی شامل کردیں۔

☆ آہستہ آہستہ ہلاتے رہیں تاکہ چاول نرم نہ رہیں۔

☆ دس منٹ بعد اتار کر مہمانوں کے سامنے پیش کریں۔

شلجم کا اچار

تیار کردہ : شازیہ اسلم

فوٹوگرافر: عمر احمد

اجزاء

شلجم (بغیر پتوں کے): ایک کلو

پسا ہوا لہسن: دو کھانے کے چمچ

کٹی ہوئی سرخ مرچ: دو کھانے کے چمچ

گاجر: ایک پاؤ

پسی ہوئی رائی: دو کھانے کے چمچ

نمک: حسب ذائقہ

ترکیب

☆ شلجم اور گاجر چھیل کر موٹے موٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور دو لیٹر پانی میں انہیں اچھی طرح ابال کر گلا لیں دونوں چیزیں گل جانے پر پتیلی چولہے سے اتار کر ایک طرف رکھ دیں۔ اور ٹھنڈا ہو جانے پر اس میں پسا ہوا لہسن، رائی، سرخ مرچ اور نمک ڈال کر اچھی طرح ہلانے کے بعد اچار کے مرتبان میں ڈالیں۔ اور ڈھانپ کر رکھ دیں۔ ایک ہفتے کے بعد کھولنے پر مزیدار شلجم کا اچار تیار ہوگا۔ جس میں نمک یا مسالوں کی کمی بیشی بعد میں ٹھیک کی جا سکتی ہے

بنانا چاکلیٹ کیک

تیار کردہ : شازیہ اسلم

فوٹوگرافر: عمر احمد

اجزاء

کیلے: دو عدد (نرم اور پکے ہوئے)
بیکنگ پاؤڈر: ایک چائے کا چمچ
کوکو پاؤڈر: ایک چمچ
مارجرین: آدھا پاؤ
انڈے: 3 عدد
چاکلیٹ: 100 گرام
مکھن: آدھا پاؤ
دودھ: دو چائے کے چمچ
بسکٹس: دو پیکٹ

ترکیب

☆ کیلوں کو کاٹ کر اس کے ٹکڑے کرلیں۔ ایک بڑے پیالے میں میدہ، بیکنگ پاؤڈر اور کوکو پاؤڈر شامل کرلیں۔ اچھی طرح ملانے کے بعد مارجرین، چینی اور انڈے شامل کر کے اچھی طرح مکس کریں یہاں تک کہ آمیزے میں جھاگ سی بن جائے۔ پھر کیلے کا آمیزہ اس میں شامل کریں۔

☆ کیک بنانے کے سانچے میں چائے کا ایک چمچ تیل لگا کر اچھی طرح چکنا کرلیں اور پھر تمام اجزاء اس میں ڈال کر چاروں طرف سے سطح ہموار کرلیں اور ایک چکنے فوائل سے اسے بند کرلیں۔ اس آمیزے کو اوون میں °180 سینٹی گریڈ پر یا °350 فارن ہائٹ پر 45 منٹ تک بیک کرلیں۔

☆ ساس کے لئے ایک چاکلیٹ اور مکھن کو ایک گرم پانی کے برتن میں پیالے کو رکھ کر پگھلائیں، پھر اس میں دودھ ملالیں اور پھر کچھ دیر گرم کریں۔

☆ کیک بیک ہونے پر یہ ساس اوپر سے ڈال دیں۔ آپ چاہیں تو اسے بسکٹس اور کیلے سے بھی سجا سکتی ہیں اور پھر آپ اسے سرو کرسکتی ہیں۔

اجزاء

مکھن:5اونس
انڈے:دوعدد
بیکنگ پاؤڈر:تین چائے کے چچ
براؤن شوگر:دواونس
بادام(کٹے ہوئے):4اونس
انڈوں کی زردیاں:تین عدد
دودھ:آدھا کپ
چینی:تین اونس
میدہ:6اونس
اورنج جوس:دوکھانے کے چچ
نرم مکھن:4 کھانے کے چچ
دودھ:ایک کھانے کا چچ
کارن فلور:دوکھانے کے چچ
کریم:تین اونس
ونیلا ایسنس:حسب ضرورت

ترکیب

☆ مکھن اور باریک شدہ چینی کوخوب پھینٹ کر پھولا پھولا سا بنالیں۔
☆ ایک ایک انڈا مع ایک ایک چچ میدہ ملاتے جائیں۔
☆ باقی میدہ، ونیلا ایسنس اور اورنج جوس ملادیں۔
☆ 8یا9انچ کے گول سانچے میں کاغذ لگا کر چکنا کرلیں اور آمیزہ ڈالیں
☆ براؤن شوگر ایک ساس پین میں ڈال کر مکھن (چار چچ)، دودھ اور بادام ڈال کر ہلکی آنچ پر گرم کریں حتیٰ کہ پگھل جائے۔
☆ کیک کے آمیزے پر ایک کھانے کا چچ فالتو میدہ چھڑک دیں اور اس کے اوپر بہت احتیاط سے براؤن شوگر والا آمیزہ پھیلادیں۔
☆ پہلے سے گرم شدہ اوون میں °350 پر تقریباً 30 منٹ کے لئے بیک کریں حتیٰ کہ کیک پھول جائے اور باداموں والا آمیزہ براؤن ہوجائے۔
☆ ایک پیالے میں انڈوں کی زردیاں، کارن فلور اور دودھ ملا کر بہت ہلکی آنچ پر پکائیں۔ جب گاڑھا ہوجائے تو آنچ سے ہٹا کر ٹھنڈا ہونے دیں۔ پھر کریم ملا کر خوب پھینٹ لیں
☆ جب کیک تیار ہونے کے بعد ٹھنڈا ہوجائے تو بڑی چھری سے آدھا آدھا کرکے درمیان میں زردیوں والا کسٹرڈ بھردیں اور کیک کا دوسرا حصہ اوپر رکھ کر سینڈوچ کردیں۔
☆ کیک کو ٹھنڈا ہونے دیں تاکہ فلنگ سیٹ ہوجائے۔

چکن کارن سوپ

اجزاء

چکن: آدھا کلو (ابلی ہوئی)

چکن کی یخنی: دو گلاس

سرکہ: ایک کھانے کا چمچ

سویا سوس: ایک کھانے کا چمچ

انڈہ: ایک عدد

کارن فلور: حسب ضرورت

نمک: حسب ذائقہ

کالی مرچ: آدھا چائے کا چمچ

ترکیب

☆ چکن کے باریک باریک ریشے کرلیں۔

☆ اب چکن کی یخنی کے ساتھ تمام اجزاء (ماسوائے انڈہ اور کارن فلور) شامل کرلیں۔

☆ ابال آنے پر تھوڑا تھوڑا کرکے انڈہ ملاتے جائیں۔

☆ کارن فلور کو پانی میں گھول کر تھوڑا تھوڑا کر کے سوپ میں شامل کریں۔ جب سوپ گاڑھا ہونے لگے تو چولہا بند کردیں۔

☆ مزیدار چکن کارن سوپ تیار ہے۔ گرما گرم پیش کریں۔

چکن مشروم سوپ

اجزاء

چکن بریسٹ: دو عدد

میدہ: دو کھانے کے چمچ

چکن کی یخنی: 3 پیالی

مکھن: آدھا کھانے کا چمچ

دودھ: ایک پیالی

ٹن مشروم (باریک کٹی ہوئی): ایک ٹن

کالی مرچ (کٹی ہوئی): آدھا چائے کا چمچ

نمک: حسب ذائقہ

کریم: آدھی پیالی

ترکیب

☆ ایک پین میں مکھن اور میدہ شامل کریں، ہلکا سا بھون کر اتارلیں۔

☆ اب دودھ شامل کریں اور لکڑی کے چمچے سے مسلسل چلاتی رہیں۔ جب گاڑھا ہوجائے تو نمک شامل کر کے اتارلیں۔ وائٹ سوس تیار ہے۔

☆ چکن بریسٹ کو ابال کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کرلیں۔

☆ اب ایک دوسرے برتن میں چکن کے ٹکڑے اور یخنی شامل کریں۔ 5 منٹ تک پکائیں۔ اس کے بعد وائٹ سوس ملا کر رکھ دیں۔

☆ جب سرو کرنا ہو تو اسی وقت سوپ گرم کر کے مشروم اور کریم ملادیں۔ کالی مرچ چھڑک کر گرما گرم پیش کریں۔

سوپ ڈیلائٹ

اجزاء

مچھلی: ایک کلو
دہی: 4 کھانے کے چمچ
نمک: حسب ذائقہ
لال مرچ پاؤڈر: ایک کھانے کا چمچ
فش مصالحہ: ایک پیکٹ
ادرک لہسن پیسٹ: دو کھانے کے چمچ
سرکہ: ایک کھانے کا چمچ
لیموں: دو عدد
گرم مصالحہ: آدھا کھانے کا چمچ
تیل: تلنے کے لئے

ترکیب

☆ ایک بڑے پیالے میں مچھلی کے ساتھ تمام اجزاء شامل کر دیں۔ مچھلی کے قتلوں پر اچھی طرح سے مصالحہ مکس کر کے 10 منٹ کے لئے میرینیٹ کر لیں۔
☆ ایک سے دو گھنٹے فریج میں رکھ دیں تاکہ مصالحہ مچھلی جذب کر لیں۔
☆ اب تیل گرم کریں، ایک ایک کر کے مچھلی کے ٹکڑے ڈالیں۔
☆ فرائی کرنے کے بعد تیل خشک کر کے نکالتے جائیں۔
☆ فرائیڈ فش تیار ہے۔ سوس اور لیموں کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء

سرمئی مچھلی: ایک کلو
بیسن: ایک پیالی
پانی: چار پیالی
لیموں: چار سے چھ
بھنا، پسا سفید زیرہ: ایک چائے کا چمچ
سرکہ: دو کھانے کے چمچ
چاولوں کا ٹوٹا: دو کھانے کے چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر: ایک چائے کا چمچ
ہلدی: ایک چائے کا چمچ
چاول: ایک کھانے کا چمچ
لال مرچ: ایک کھانے کا چمچ
اجوائن: آدھا چائے کا چمچ
تیل: حسب ضرورت
نمک: حسب ذائقہ

ترکیب

☆ مچھلی پر سرکہ لگا کر 10 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ پھر اسے اچھی طرح سے دھو لیں۔
☆ اب چار پیالی پانی میں چاول ڈال کر ابالیں۔
☆ جب چاول اچھی طرح سے اُبل جائیں تو پانی چھان کر رکھ دیں۔
☆ بیسن میں اجوائن، لال مرچ، گرم مصالحہ، نمک، چاول کا آٹا اور بھنا پسا سفید زیرہ شامل کریں۔
☆ مچھلی کے ایک ٹکڑے کو پہلے چاولوں کے پانی میں بھگوئیں اور نکال کر لیموں کی مدد سے بیسن لگائیں۔
☆ آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔
☆ مچھلی کے ٹکڑوں کو ہلکی آنچ پر گرم تیل میں ڈیپ فرائی کریں اور گولڈن براؤن ہونے پر نکال کر اخبار پر رکھتے جائیں۔ مزیدار لاہوری مچھلی تیار ہے۔

کیلا

فالج کے اثرات کو کم کرتا ہے

☆ عالمی ادارہ صحت نے خواتین کے لئے پوٹاشیم لینے کی یومیہ مقدار 3510 ملی گرام یا اس سے زائد مقرر کر رکھی ہے۔ واضح رہے کہ کیلا وہ واحد پھل ہے جس میں (ایک اوسط کیلے میں) 430 ملی گرام پوٹاشیم ہوتا ہے۔

☆ دواؤں کے مقابلے میں کیلے سے حاصل کردہ کیلشیم خواتین کو عموی قسم کے اسٹروک میں مبتلا ہونے کے امکانات کم کر دیتا ہے۔

☆ ایک طبی جائزے کے مطابق ادھیڑ عمر خواتین کیلے کھا کر فالج کے خطرے کو کم کر سکتی ہیں۔

☆ اسکیمک اسٹروک فالج کی وہ قسم ہے جس میں کسی رکاوٹ کی وجہ سے دماغ کو خون کی فراہمی رک جاتی ہے۔ کیلے کا زیادہ استعمال کرنے سے اسکیمک اسٹروک کا خطرہ 27 فیصد اور دیگر تمام اقسام کے فالج کا خطرہ 21 فیصد کم ہو جاتا ہے۔

☆ ریسرچرز کا کہنا ہے کہ خواتین کو ان غذاؤں پر زیادہ توجہ دینی چاہیے جن میں پوٹاشیم کی مقدار زیادہ ہو۔ جنک فوڈ میں پوٹاشیم کی مقدار کم ہوتی ہے۔ ایسی چیزوں سے اجتناب کرنا چاہئے۔

☆ بہت زیادہ پوٹاشیم لینا بھی دل کے لئے خطرناک ثابت ہوتا ہے۔ اس لئے لوگوں کو یہ دیکھنا چاہئے کہ وہ کس حد تک پوٹاشیم لے سکتے ہیں۔

☆ سفید آلو، شکر قندی، کیلے اور سفید پھلیاں پوٹاشیم حاصل کرنے کے اہم ذرائع ہیں۔

Sodium Chloride
نمک
(سوڈیم کلورائیڈ)
فائدے
☆ جسم میں سوڈیم کلورائیڈ یعنی نمک سے ہڈیاں کیلشیم جزب کرتی ہے، جو کہ ہمارے جسم کے لئے بہت اہم ہے
☆ غذا میں نمک کا ہونا بہت ضروری ہے۔ اگر کھانے میں نمک کا استعمال نہ کیا جائے تو کھانا بالکل بدمزہ اور بے کار ہو جاتا ہے
☆ ہاضمہ بہتر بناتا ہے، بدہضمی اور پیٹ کے امراض دور کرتا ہے
☆ بلغمی امراض میں فائدہ مند ہے
☆ موٹاپا کم کرنے میں مددگار ہوتا ہے۔
نقصانات
☆ اس کا زیادہ استعمال سرطان، معدے میں خرابی پیدا کرتا ہے۔ کھانے میں بکثرت استعمال امراض چشم میں نقصان دہ ہے
☆ نمک کی زیادہ مقدار میں استعمال جسم میں موجود بافتوں میں پانی کی مقدار بڑھا دیتا ہے۔ جسم میں پانی کی یہ مقدار بلند فشار خون کے علاوہ متعدد بیماریوں کا سبب بنتی ہے۔
☆ بلند فشار خون کی وجہ سے امراض قلب اور فالج جیسی بیماریوں کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔
☆ نمک کی زیادہ مقدار گردوں کے امراض کا سبب بنتی ہے۔
☆ نمک کا استعمال اعتدال میں رہ کر کرنا چاہئے۔ زیادہ استعمال نقصان دہ ثابت ہوتا ہے۔
جنوری 2015ء
76
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

اپنے دل کی حفاظت کیجیے

ہارٹ اٹیک سے بچاؤ کے سلسلے میں یہ بات یاد رکھیں کہ جسمانی سرگرمیاں دل کو صحت مند رکھنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ کہا جاتا ہے کہ جو لوگ ہفتے میں 30 منٹ سے بھی کم ایسی سرگرمیوں میں حصہ لیتے ہیں، ان کے مقابلے میں ہفتے میں 7 گھنٹے سرگرم رہنے والے افراد میں طبعی عمر سے پہلے انتقال کرنے کا خطرہ 40 فیصد کی حد تک کم ہوجاتا ہے۔ اگرچہ ہر قسم کی جسمانی سرگرمی سے صحت کو فائدہ پہنچتا ہے لیکن اس قسم کے ورزشوں کا کچھ حصہ شدید نوعیت کا ہونا چاہیے جس میں آپ کے دل کی دھڑکن اتنی تیز ہوجائے کہ آپ سانس لینے کے لئے رکے بغیر چند الفاظ ادا کرسکیں۔ کوشش یہ کریں کہ ہفتے میں 7 سے 8 گھنٹے کی جسمانی مشقت ہو اور اس میں ایسی سرگرمیوں کو شامل کریں جو پٹھوں کے لئے چیلنج نہیں۔ مثلاً وزن اٹھائیں، لچکدار پٹھوں کی مدد سے ہاتھ پاؤں کو پھیلائیں، یوگا کی مشقیں کریں یا پُر مشقت باغبانی میں حصہ لیں۔ اس قسم کے کام ہفتے میں 2 یا اس سے زیادہ کریں۔ اس کا مقصد یہ ہونا چاہیے کہ آپ کی ٹانگوں، کولہوں، پیٹھ، سینہ، پیٹ کاندھے اور بازوؤں کے تمام اہم پٹھوں پر زور پڑے۔

اگر آپ پہلے سے کسی بیماری مثلاً امراض قلب، پھیپھڑے کے عارضے یا ذیابطیس میں مبتلا ہیں تو اپنے ڈاکٹر سے اس بارے میں مشورہ کریں کہ آپ کے لئے کتنی جسمانی سرگرمی محفوظ ہے۔

یہ مشورہ اس وقت اور بھی ضروری ہوجاتا ہے جب آپ اگر معمول سے زیادہ کوئی ورزش کریں اور اس وقت آپ کو سینے میں درد، سانس لینے میں دشواری، بہت زیادہ تھکاوٹ، سر چکرانے یا بے ہوشی یا دھڑکن تیز ہونے کی شکایتیں پیدا ہوجائیں۔ ان حالات میں ایک "اسٹریس ٹیسٹ" سے مدد لی جاسکتی ہے اور یہ معلوم کی اجاسکتا ہے کہ آپ کے لئے ورزش کرنا کس حد تک محفوظ ہے اور آپ کس قدر ورزش کرنے کے قابل ہیں۔

تھائی رائیڈ ہارمون کا دل پر اثر:

آپ کے گلے میں جو ایک چھوٹا سا غدہ (Gland) ہے، وہ آپ کے دل پر بہت زیادہ اثر انداز ہوتا ہے۔ تتلی جیسا تھائی رائیڈ، وہ ہارمونز خارج کرتا ہے جو جسم میں غذا کے انجذابی عمل کو باقاعدہ بناتے ہیں اور توانائی کی سطح کو مستحکم رکھتے ہیں۔ زیادہ تر لوگوں میں تھائی رائیڈ غدہ اتنی ہی مقدار میں ہارمون پیدا کرتا ہے جتنی جسم کو ضرورت ہوتی ہے، لیکن کچھ لوگوں میں اس کی پیداوار ضرورت سے زیادہ اور کچھ میں ضرورت سے کم ہوتی ہے۔ جب ایسی صورتحال پیش آتی ہے تو دل کے مسائل بڑھ جاتے ہیں۔

بہت کم ہارمون:

ہارمون کی پیداوار بہت کم ہوجائے، جسے Hypothyroidism کہتے ہیں، تو جسم سست پڑ جاتا ہے۔ اس کی ابتدائی علامات میں تھکاوٹ بہت زیادہ محسوس ہوتی ہے اور وزن بڑھنے لگتا ہے۔ اگر تھائی رائیڈ ہارمون کی سطح مسلسل گھٹتی رہے تو یہ علامتیں شدید تر ہوجاتی ہیں اور مزید نئی شکایتیں پیدا ہونے لگتی ہیں جن میں تھکاوٹ، ہر وقت سردی کا احساس، قبض، چڑچڑاپن، یہاں تک کہ کسی بھی چیز پر توجہ مرکوز کرنے میں دشواری محسوس ہوتی ہے۔ جب تھائی رائیڈ ہارمون کی پیداوار کم ہوجاتی ہے تو دل سمیت دیگر اعضاء کم آکسیجن کا مطالبہ کرتے ہیں، جس کے نتیجے میں درج ذیل کیفیات پیدا ہوتی ہیں:

☆ دل پہلے والی طاقت کے ساتھ سکڑنے اور پھیلنے کے قابل نہیں رہتا۔ ہر دھڑکن کے ساتھ وہ کم خون جسم میں پمپ کرتا ہے اور جب پھیلتا ہے تو دل میں پہلے کے مقابلے میں کم خون بھرتا ہے۔

☆ تھائی رائیڈ ہارمون کی کم پیداوار کے نتیجے میں شریانوں کی اندرونی دیواروں کے خلیات بھی آرام کی حالت میں ہوتے ہیں اور اس کے باعث جب دل دو دھڑکنوں کے درمیان پرسکون حالت میں ہوتا ہے تو بازوؤں اور ٹانگوں میں بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے۔

☆ ہاپو تھائی رائیڈ ازم کے سبب بلڈ پریشر کے ساتھ کولیسٹرول کی سطح بھی بلند ہوجاتی ہے۔

☆ دل کی بیماریاں مزید بگڑ جاتی ہے۔

"ہاپو تھائی رائیڈ ازم" کو دواؤں کی صورت تھائی رائیڈ ہامون کے استعمال سے ٹھیک کیا جاسکتا ہے اور جس چیز کی جسم میں کمی ہوتی ہے، اسے دور کرنا ممکن ہوتا ہے۔ بعض اوقات اس علاج سے دل کی بیماری مزید بگڑنے سے محفوظ رہتی ہے۔ لیکن کبھی کبھار یہ کوشش ناکام بھی ہوسکتی ہے۔ اگر "ہاپو تھائی رائیڈ ازم" اتنا سنگین ہوجائے کہ ہائی بلڈ پریشر کے ساتھ کولیسٹرول کی سطح بھی مسلسل بلند دیکھی جائے تو ان حالات میں تھائی رائیڈ ہارمون کی ری پلیسمنٹ تھراپی سے دونوں خرابیوں پر قابو پایا جاسکتا ہے اور یوں دل کو مزید نقصان سے بچانا ممکن ہے، لیکن اگر "ہاپو تھائی رائیڈ ازم" معتدل نوعیت کا ہو تو ایسی صورت میں بلڈ پریشر اور کولیسٹرول لیول پر اس کا کیا اثر ہوگا، اس کے بارے میں پیشگوئی ممکن نہیں رہتی۔ یوں دل پر

اس ری پلیسمنٹ تھراپی کا فائدہ غیر یقینی ہوسکتا ہے۔

بہت زیادہ ہارمون:

جسم میں اگر تھائی رائیڈ ہارمون کی پیداوار ضرورت سے کہیں زیادہ ہونے لگے جسے Hyperthyroidism کہتے ہیں، تو اس سے جسم کی سرگرمیاں بھی معمول سے بڑھ جاتی ہیں۔ دل زیادہ زوردار طریقے سے خون جسم میں پمپ کرنے لگتا ہے، دھڑکن تیز ہوجاتی ہے اور اس میں بے قاعدگی آجاتی ہے۔ بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے۔ ایسی صورت میں ہارٹ فیل ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

ضرورت سے زیادہ فعال تھائی رائیڈ غدہ کا علاج اس صورت میں ہوسکتا ہے کہ اس خرابی کے پوشیدہ سبب پر توجہ دی جائے۔ خوش قسمتی کی بات یہ ہے کہ "ہائپر تھائی رائیڈ ازم" کے باعث دل کی دھڑکن میں اضافے کی علامت اس وقت غائب ہوجاتی ہے جب تھائی رائیڈ کی اس خرابی کا علاج کردیا جاتا ہے اگر آپ پہلے سے دل کے کسی عارضے میں مبتلا ہیں، ساتھ میں ایسی علامتیں بھی ظاہر ہورہی ہیں جو ہائپو یا ہائپر تھائی رائیڈ ازم کی نشاندہی کرتی ہیں، تو آپ کو چاہئے کہ اپنے ڈاکٹر یا کارڈیالوجسٹ کے مشورے سے ٹیسٹ کے ذریعے اپنے تھائی رائیڈ غدہ کی کارکردگی کو جانچ لیں۔

دل کو صحت مند رکھنے والی غذائیں:

صحت بخش خوراک اور دل کی صحت کا چولی دامن کا ساتھ ہے۔ اگر آپ کی غذاؤں کا انتخاب ناقص ہے اور جسم کو وہ تمام غذائیں نہیں مل رہی ہیں جو اس کو صحت مند رکھنے کے لئے ضروری ہیں تو یقیناً اس کا نقصان دل کو بھی ہوگا۔

اگر آپ اپنے دن کا آغاز جئی کے دلیے کے ایک پیالے سے کرتے ہیں، ساتھ میں سنگترے کے جوس کا ایک گلاس بھی پی لیتے ہیں۔ دوپہر کے کھانے میں ثابت گندم کے آٹے سے تیار روٹی میں ابلے ہوئے چھولے رکھ کر کھالیتے ہیں جس کے ساتھ پیاز، ٹماٹر، دھنیا، لیموں کا رس، سرسوں کا تیل اور چٹکی بھر سرخ مرچ بھی شامل ہو۔ پھر شام کو آپ مٹھی بھر مونگ پھلی کھالی۔ رات کے کھانے کے لئے آپ نے بھنی ہوئی سرمئی مچھلی کے ساتھ پالک کا سلاد زیتون کے تیل کے چھڑکاؤ کے ساتھ منتخب کیا تو یقین جانیے کہ دن بھر میں آپ نے جو کچھ بھی کھایا ہے، وہ آپ کے دل کو صحت مند رکھنے کے لئے کافی ہے۔

دل کی صحت کے حوالے سے جو غذائیں بہت اہم ہیں، ان میں جئی کا دلیہ، زیتون کا خالص تیل، سنگترے یا کینو، گری دار میوے یا مغزیات، بیریاں، تیل چھوڑنے والی مچھلیاں، پتوں والی سبزیاں، پھلیاں اور دالیں اور گہرے رنگ والی چاکلیٹ شامل ہیں۔ دل کی صحت کے حوالے سے آپ کی توجہ صرف اس بات پر مرکوز نہیں ہونی چاہئے کہ ہم بعض مخصوص غذائیں مثلاً جمنے والی چکنائی سے پرہیز کریں۔ بجائے اس کے ہماری کوشش یہ ہونی چاہئے کہ ہم درج ذیل متوازن خوراک کو اپنے معمولات میں شامل کریں۔

☆ سب سے زیادہ توجہ سبزیوں اور پھلوں پر دینی چاہئے۔ سبزیوں کا دو سے ڈھائی پیالہ روزانہ استعمال کریں اور اتنی ہی مقدار میں پھلوں کا استعمال بھی دل کی صحت کے لئے مفید رہے گا۔

☆ ثابت اناج کے 3 سرونگ روزانہ استعمال کئے جائیں۔ بھوسی ملے آٹے سے تیار ڈبل روٹی کا ایک سلائس ثابت اناج کے پکے ہوئے دلیے کا ایک کپ یا پکے ہوئے بھورے چاول کا نصف پیالہ، ایک سرونگ کے برابر ہے

☆ ہر ہفتے مچھلی یا سی فوڈ کی کم از کم دو سرونگ (ایک سرونگ 85 سے 100 گرام پر مشتمل ہونی چاہئے) کھائی جائے اس میں کم از کم ایک سرونگ سارڈین، ٹونا اور میکریل جیسی تیل چھوڑنے والی مچھلیوں پر مشتمل ہو تو بہتر ہے

☆ دل کی صحت کے لئے ضروری ہے کہ روزانہ 5 سے 6 چائے کے چمچ کی مقدار ویجیٹیبل آئل استعمال کیا جائے۔ اس میں وہ تیل بھی شامل ہے جو غذاؤں میں پایا جاتا ہے۔

☆ مغزیات یا گری دار میوے بھی دل کو صحت مند رکھنے میں کردار ادا کرتے ہیں۔ بادام، پستہ، چلغوزہ، اخروٹ، مونگ پھلی وغیرہ الگ الگ یا ایک ساتھ ملاکر ہر ہفتے چار سے پانچ سرونگ (تقریباً 30 گرام) لئے جائیں۔ ایک سرونگ چوتھائی پیالہ مغزیات یا دو بڑے چمچے "پی نٹ بٹر" پر مشتمل ہونی چاہئے۔

☆ دل کو اپنا کام ٹھیک طریقے سے انجام دینے کے لئے ضروری ہے کہ روزانہ دو سے تین سرونگ ڈیری مصنوعات استعمال کئے جائیں۔ ایک سرونگ بغیر مٹھاس والے ایک کپ دہی یا دودھ یا 30 گرام پنیر پر مشتمل ہونی چاہئے۔

اب ماہرین یہ سمجھتے ہیں کہ ریفائنڈ یا صاف شدہ کاربوہائیڈریٹس پر مشتمل غذائیں پوری دنیا میں ذیابطیس اور موٹاپے کی وبا پھیلانے میں اہم کردار ادا کررہی ہیں اور یہ دونوں عوارض قلبی شریانی بیماریوں کا خطرہ بڑھاتے ہیں۔

حقیقت یہ ہے کہ بہت سی غذائیں جب میں چکنائی اور خاص طور پر جمنے والی چکنائی کم ہوتی ہے، جیسے ڈبل روٹی اور چکنائی سے پاک سوئٹ ڈشیں، وہ ان غذاؤں سے زیادہ نقصان دہ ہیں جن میں کچھ جمنے والی چکنائی ہوتی ہے، مثلاً مغزیات اور ڈارک چاکلیٹ وغیرہ۔ اس کے باوجود اب بھی دل کی صحت سے متعلق ماہرین کے جس مشورے کو بہت زیادہ قبولیت عامہ حاصل ہے، وہ یہ ہے کہ سرخ گوشت، پنیر اور بھرپور چکنائی والی ڈیری مصنوعات سے اجتناب کیا جائے جو جمنے والی چکنائی کا اہم ذریعہ سمجھی جاتی ہیں۔

عالیہ برسوں میں کئی اہم جائزوں میں اس بات کی تحقیق کی گئی کہ آیا جمنے والی چکنائیاں (Saturated Fats) واقعی اتنی ہی ضرر رساں ہیں جتنی کہ ہم سمجھتے ہیں؟ جب ریسرچرز نے جمنے والی چکنائیاں بہت زیادہ استعمال کرنے والوں کا اس قسم کی چکنائیاں بہت کم کھانے والوں سے تقابل کیا تو معلوم ہوا کہ دل کی بیماری کے خطرے کے لحاظ سے دونوں گروپوں میں کوئی واضح فرق نہیں ہے۔ اگر کاربوہائیڈریٹس سے مقابلہ کیا جائے تو جمنے والی چکنائیاں بلاشبہ "خراب" LDL کولیسٹرول کی سطح بلند کردیتی ہیں لیکن یہ اس کے ساتھ "اچھے" کولیسٹرول HDL کی سطح بھی بلند کرتی ہیں اور ٹرائی گلیسرائیڈز کی سطح گھٹادیتی ہیں۔

بہت سے تجربات اور مشاہداتی جائزوں میں یہ دیکھا گیا ہے کہ اگر جمنے والی چکنائی کی جگہ Polyunsaturated Fat استعمال کیا جائے جو سویا بین اور کنولا آئل میں پائی جاتی ہے تو اس سے دل کی بیماری کا خطرہ گھٹ جاتا ہے لیکن اگر جمنے والی چکنائی کی جگہ صاف شدہ کاربوہائیڈریٹس کو دی جائے تو اس سے کام نہیں بنتا بلکہ امراض قلب کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ مٹھائیاں اور نشاستہ دار غذائیں کھانے سے خون میں شکر کی مقدار زیادہ ہوجاتی ہے اور اس کے ساتھ ٹرائی گلیسرائیڈز، انسولین اور دیگر ہارمونز کی سطح بھی بلند ہوجاتی ہے جو موٹاپے اور ذیابطیس کا سبب بننے کے علاوہ شریانوں میں پلاک کے جمع ہونے میں بھی کردار ادا کرتی ہیں۔ جدید غذائی سائنس نے اب مخصوص غذائیتوں کے بجائے خوراک کے مجموعی پہلو پر غور کرنا شروع کردیا ہے اور یہ سائنس اب اس بات پر زور دے رہی ہے کہ ثابت غذاؤں کے استعمال پر زیادہ توجہ دی جائے اور تیار غذائیں کم سے کم استعمال کی جائیں۔

پڑھائی اور کھیل کود ساتھ ساتھ

جدید تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ حد سے زیادہ تعلیمی سرگرمیاں ، اسکول جانے والے بچوں کو جسمانی اور ذہنی دباؤ میں مبتلا کر دیتی ہیں ۔ ایسے بچے خود کو تھکا تھکا ، غمگین اور الجھا ہوا محسوس کرتے ہیں ۔ یہ بچے ہمیشہ سر درد اور پیٹ میں درد کی شکایت کرتے نظر آتے ہیں ، یہ بچے کم خوابی کا شکار بھی ہو سکتے ہیں ۔ لہٰذا ایسے بچوں کی سرگرمیوں کو اعتدال پر لائے بغیر ان کا علاج ممکن نہیں ۔ ان بچوں کو خاندان کی بھرپور توجہ درکار ہوتی ہے ۔ تاہم بچوں پر کھیلوں کا بھی بہت زیادہ بوجھ ڈال دینا مناسب نہیں ۔

بچوں کی نشوونما پر توجہ دینا والدین کی ذمہ داری ہے ۔ کھیل کود ان کی ذہنی اور جسمانی نشوونما کیلئے بہت ضروری ہے ، اس لئے دن بھر میں بچوں کی جسمانی ضرورت اور ان کی پسند کے مطابق کھیل کود اور تفریح کا انتظام رکھیں ۔ تفریح میں محض کھیل کود ہی نہیں بلکہ پینٹنگ ، اسکیچنگ ، کمپیوٹر گیمز اور پزل گیمز بھی شامل ہو سکتے ہیں ۔ اکثر والدین بچوں کو تفریحی سرگرمیوں میں حصہ لینے سے روکتے ہیں کہ ان کا وقت ضائع ہونے نہ پائے ۔ لیکن بچوں کی نشوونما کے لئے جہاں متوازن غذا اور صحت مند ماحول ضروری ہے وہیں ان کے لئے تفریح بھی ضروری ہے ، کیونکہ جب بچے مختلف کھیلوں اور تفریحات میں حصہ لیتے ہیں تو ان کی ذہنی اور جسمانی صلاحیتیں پروان چڑھتی ہیں ۔ ماہرین نفسیات کے نزدیک بچوں کا کھیل کود اور دیگر تفریحی سرگرمیوں میں حصہ لینا ان کی ذہنی صحت کی علامت ہے ۔ لہٰذا اگر آپ کا بچہ ایسی سرگرمیوں میں حصہ نہیں لیتا تو اس پر توجہ دینے کی ضرورت ہے ۔ اسے ان سرگرمیوں میں حصہ لینے پر اکسائیں کیونکہ ان کی تفریح ، تربیت اور تعلیمی عمل دونوں کا حصہ ہوتی ہے ۔ جدید تحقیق کے مطابق جو بچے زیادہ وقت ٹی وی دیکھنے میں گزار دیتے ہیں ، اس دوران کچھ نہ کچھ کھاتے پیتے رہتے ہیں وہ سست ہو جاتے ہیں اور ان میں مختلف بیماریوں کا خدشہ بڑھ جاتا ہے جن میں موٹاپا سرفہرست ہے ۔

جو والدین بچوں کی نشوونما پر زیادہ توجہ نہیں دیتے اور ان کی جسمانی صحت سے غفلت برتتے ہیں ، انہیں آگے چل کر مختلف مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے ماں کو چاہئے کہ وہ خصوصاً بچے کے کھانے پینے کے معمول پر نظر رکھے اور یہ جاننے کی کوشش کرے کہ وہ گھر سے باہر اور اسکول میں کیا کھاتا پیتا ہے ۔ خاص طور سے بچوں کو جیب خرچ دیتے وقت اسے یہ بتائیں کہ کون کون سی چیزیں کھانا اس کے لئے نقصان دہ ہے اور کون سی چیزیں اس کی صحت کے لئے مفید ہیں ۔ ماہرین کی رائے کے مطابق موجودہ طرز زندگی بچوں کی صحت کے لئے مضر ثابت ہو رہا ہے ۔ غیر صحت بخش غذائیں جیسے کہ جنک فوڈ اور آرام طلبی کی عادت بچوں کو غیر فعال اور سست بنا دیتی ہے ۔ اس قسم کے رجحانات بچوں میں کم عمری ہی میں ظاہر ہونے لگتے ہیں کیونکہ یہ اثرات اکثر اوقات موروثی بھی ہوتے ہیں اور پھر بچے کا ماحول اور اس کی پرورش کا

نامناسب انداز ان میں مزید اضافہ کر دیتا ہے۔ لہٰذا اگر والدین ابتداء ہی سے بچوں کی عادات اور ان کے معمولات پر توجہ دیں تو ان میں صحت مندانہ عادات پختہ ہو سکتی ہیں۔ بچوں کو شروع ہی سے فٹنس کی اہمیت سمجھائیں اور انہیں بتائیں کہ وہ چاق و چوبند رہ کر ہی اپنی تعلیمی سرگرمیاں بہتر طور سے نبھا سکتے ہیں۔ تاہم بچوں کے لئے اس قسم کی ہدایات اس وقت ہی موثر ثابت ہوتی ہیں جب وہ اپنے بڑوں کو اس ہدایت پر عمل کرتے ہوئے دیکھتے ہیں۔ بچوں میں صحت مندانہ عادات پختہ کرنے کے لئے آپ خود بھی ان کے ساتھ کھیل کود اور ورزش میں حصہ لیں۔

بچوں کی زندگی اب پہلے سے کہیں زیادہ مصروف ہوگئی ہے اور وہ لگے بندھے معمولات کے تحت گویا ایک مشین کی مانند چلتے ہیں۔ صبح اسکول جانا، کھانا کھا کر ٹیوشن پڑھنے جانا یا ٹیوٹر سے گھر پر پڑھنا، اس کے بعد پھر ہوم ورک لے کر بیٹھ جانا، کچھ دیر ٹی وی دیکھنا اور پھر کھانا کھاتے ہی سو جانا۔ لیکن اس قسم کا معمول بچوں کے لئے قطعی غیر صحت مندانہ ہوتا ہے لہٰذا ان کے لئے پڑھنے لکھنے اور کھیل کود کے اوقات مقرر ہونے چاہئیں تاکہ وہ بہتر انداز میں نشو و نما پا سکیں۔ کھیل کود میں حصہ لینے سے بچوں میں مقابلے کا رجحان پیدا ہوتا ہے جس سے نہ صرف ان کی چستی اور ذہانت میں اضافہ ہوتا ہے بلکہ وہ خوش اخلاق اور تحمل مزاج ہو جاتے ہیں۔ بچے جب اپنے ساتھیوں کے ہمراہ مل کر کوئی کھیل کھیلتے ہیں تو کسی ایک کو اپنا لیڈر بناتے ہیں۔ اس طرح ان میں قائدانہ صلاحیتیں پیدا ہوتی ہیں اور قوت فیصلہ پیدا ہوتی ہے۔ مقابلے کا رجحان بچوں میں ضروری ہے کیونکہ اس طرح ہر بچہ اپنی کارکردگی بہتر بنانے کی کوشش کرتا ہے۔ اس عمل سے بچوں کی شخصیت متوازن ہوتی ہے اور ان کی شخصیت میں نکھار پیدا ہوتا ہے۔ ان میں تحمل اور برداشت اس طور پیدا ہوتی ہے کہ جب وہ ساتھ مل کر کھیلتے ہیں تو ایک دوسرے کی باتوں کو برداشت کرنے کا حوصلہ بھی ان میں پیدا ہو جاتا ہے جسے اسپورٹس مین اسپرٹ کہا جاتا ہے۔ سو، اگر اپنے بچوں میں یہ صحت مندانہ رجحان پیدا ہوتا دیکھنا چاہتے ہیں تو انہیں پڑھائی کے ساتھ ساتھ کھیلنے کودنے کا مناسب موقع بھی دیں۔

کپڑوں کی حفاظت کو یقینی بنائیں

۱۔ پان کے داغ:

پان کے داغ دور کرنے کے لئے کپڑوں کو دودھ سے دھوئیں، پھر ٹھنڈے پانی سے نچوڑ لیں۔

۲۔ کیچپ، چائے/کافی کے داغ:

بیکنگ پاؤڈر پانی میں مکس کر کے گاڑھا سا لیپ بنالیں اور جہاں پر داغ لگا ہے اس حصے پر لگائیں۔ چند منٹ بعد پانی سے دھوئیں۔

۳۔ چکنائی کے داغ:

کپڑوں پر چکنائی کے داغ ہٹانے کے لئے ٹالکم پاؤڈر چھڑک کر تھوڑی دیر کے لئے رکھیں، پھر انہیں جھاڑ کر استری کرلیں۔

۴۔ میک اپ کے داغ:

جہاں پر داغ لگے ہیں اسے اچھے قسم کے تیز لیکوئیڈ ڈیٹرجنٹ سے صاف کرلیں۔ اس کے بعد پانی میں بلیچ ملا کر دھبے کا نشان صاف کرلیں۔ بلیچ استعمال کرنے سے پہلے کپڑے کے کسی چھپے ہوئے حصے پر اسکو لگا کر یقین کرلیں کہ اس سے کپڑے کا رنگ تو خراب نہیں ہوتا۔

۵۔ پھپھوندی کا داغ:

ٹماٹر کے رس میں نمک ملا کر لگائیں اور دو گھنٹے دھوپ میں رکھ دیں۔ اس کے بعد کسی بھی واشنگ پاؤڈر سے دھولیں۔

۶۔ خون کے داغ:

خون کے داغ صاف کرنے ہوں تو کپڑے کو خوب ٹھنڈے پانی میں بھگو کر ملیں۔ پھر داغ کو بورک ایسڈ، امونیا اور گلیسرین لگا کر رکھ دیں۔ دس منٹ بعد دھولیں۔

۷۔ آئس کریم کے داغ:

آئس کریم کے داغ پر بورک پاؤڈر اور ایک چمچ گلیسرین ملا کر لگائیں۔ کچھ دیر بعد دھو کر استری کرلیں۔

۸۔ ہیئر ڈائی کے نشان:

بعض اوقات بالوں کے رنگ کے نشانات کپڑوں پر آجاتے ہیں۔ ان کو دور کرنے کے لئے گلیسرین کو گرم کر کے لگائیں۔ 15 منٹ بعد برش سے رگڑ کر دھولیں۔

۹۔ لپ اسٹک کا داغ:

لپ اسٹک کے داغ پر ہیئر اسپرے کا چھڑکاؤ کریں اور پھر اس پر دھونے کے صابن کا جھاگ لگائیں اور پھر رگڑ کر دھولیں۔

۱۰۔ ٹیلر چاک کے داغ:

کپڑوں پر سلائی کرتے وقت جو چاک کے نشانات لگائے جاتے ہیں، ان کو دور کرنے کے لئے پانی تیز گرم کریں، جب بھاپ نکلنے لگے تو نشان کو سامنے رکھ کر بھاپ دیں۔ نشان ختم ہوجائے گا۔

دھبے دور کرنے کے لئے فوری اقدامات:

- کپڑوں پر ہوٹل وغیرہ میں کھانا کھاتے ہوئے کچھ گر جائے تو نیپکن کو سوڈا میں ڈبو کر نشان صاف کرلیں۔
- شاور کے پردوں پر کائی یا پھپھوندی کے داغ لگ جائیں تو انہیں مشین میں 2 سے 3 تولیوں کے ساتھ دھولیں۔
- کپڑے دھونے کی مشین سے جما ہوا صابن اور گندگی دور کرنے کے لئے مشین کو پانی سے بھر کر سفید سرکہ ڈالیں اور مشین کو 30 منٹ تک چلائیں، صاف ہوجائے گی۔

اجزاء

چاول: ایک کلو

چکن کیوبز: دوعدد

نمک: حسب ضرورت

تیل: ایک کپ

کیوڑہ: ایک کھانے کا چچ

ہری پیاز: دوعدد

زعفران: ایک چٹکی

دودھ: ایک چوتھائی کپ

کشمش: ایک کھانے کا چچ

پانی: چار کپ

پیاز: ایک عدد

انڈے: 4عدد

ادرک لہسن پیسٹ: 4 کھانے کے چچ

ثابت گرم مصالحہ: حسب ضرورت

ترکیب

☆ چاول دھو کر آدھے گھنٹے کے لئے بھگو دیں۔ انڈے اُبال کر چھیل لیں اور سلائس میں کاٹ لیں۔

☆ زعفران دودھ میں مکس کریں۔ پانی میں چکن کیوبز ڈال کر یخنی تیار کر لیں۔

☆ ایک پین میں تیل گرم کریں۔ پیاز فرائی کریں اور آدھی پیاز نکال لیں

☆ اب گرم مصالحہ اور ادرک لہسن پیسٹ ڈال کر ایک منٹ تک پکائیں۔

☆ اب چاول اور یخنی شامل کریں۔ ساتھ میں نمک بھی ڈال دیں۔ درمیانی آنچ پر پکائیں۔

☆ جب پانی خشک ہو جائے تو اوپر سے کٹی ہوئی ہری پیاز، زعفران، کشمش، کیوڑہ اور فرائی کی ہوئی پیاز ڈال کر دم دیں۔

☆ ابلے ہوئے انڈوں کو اوپر سجا کر پیش کریں۔

اجزاء

چاول: ایک کلو

چکن (بغیر ہڈی کی بوٹیاں): آدھا کلو

نمک: حسب ذائقہ

لہسن پسا ہوا: ایک چائے کا چچ

ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی): تین سے چار عدد

گاجر (باریک کٹی ہوئی): دوعدد

بند گوبھی (باریک کٹی ہوئی): ایک عدد چھوٹی

سرکہ: دو کھانے کے چچ

سویا سوس چار کھانے کے چچ

سفید مرچ پسی ہوئی: ایک کھانے کا چچ

چینی: ایک کھانے کا چچ

چائنیز نمک: ایک چائے کا چچ

انڈے: تین عدد

کوکنگ آئل: 6-4 کھانے کے چچ

ترکیب

☆ چاولوں کو ابال کر پانی نتھار لیں اور 4 سے 6 گھنٹوں کے لئے ڈھک کر فریج میں رکھ دیں۔

☆ کڑاہی میں درمیانی آنچ پر کوکنگ آئل کو دو سے تین منٹ تک گرم کریں۔ لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں۔ پھر چکن ڈال کر اتنی دیر فرائی کریں کہ چکن کا اپنا پانی خشک ہو جائے۔

☆ پھر چاول ڈال کر دو چچوں کی مدد سے اتنی دیر ملائیں کہ چاول اچھی طرح گرم ہو جائیں۔

☆ چاولوں میں بند گوبھی، گاجر اور ہری پیاز ڈال کر ملائیں۔ ایک منٹ بعد نمک، چینی، سفید مرچ اور چائنیز نمک شامل کر کے اچھی طرح ملائیں۔

☆ انڈوں کو نمک اور چٹکی بھر سفید مرچ کے ساتھ ہلکا سا پھینٹ لیں اور چاولوں پر ڈال دیں۔ آخر میں سرکہ اور سویا سوس ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔

اجزاء

شکر قند: آدھا کلو

میدہ: دو پیالی

انڈے: دو عدد

بیکنگ پاؤڈر: دو چائے کے چمچ

دودھ: تین چوتھائی کپ

چھوٹی الائچی: 3 سے 4 عدد (پاؤڈر)

دار چینی (پسی ہوئی):

بادام: 8 سے 10 عدد

پستے: 8 سے 10 عدد (باریک کٹے ہوئے)

پسا ہوا ناریل: ایک چوتھائی کپ

کوکنگ آئل: 3 سے 4 کھانے کے چمچ

ترکیب

☆ شکر قند کو دھو کر دو پیالی پانی کے ساتھ ابالیں۔ اچھی طرح ابل جائے تو ٹھنڈا کر کے چھلکا اتار لیں۔ شکر قند کو کانٹے کی مدد سے میش کریں۔

میدے میں بیکنگ پاؤڈر اور دار چینی ڈال کر چھان لیں۔

☆ ایک الگ پیالے میں کوکنگ آئل اور چینی کو ملا کر پھینٹ لیں۔

☆ انڈوں کی سفیدی کو الیکٹرک بیٹر سے پھینٹیں اور اچھی طرح جھاگ بن جانے پر زردیاں ملا کر پھینٹ لیں۔

اجزاء

خستہ بسکٹ کا پیکٹ: ایک عدد

مکھن (پگھلا ہوا): 2-1 کھانے کے چمچ

کریم چیز (نرم کی ہوئی): دو کپ

انڈے: دو عدد

پستا چیو پڈنگ مکس: 6 اونس

سوس کریم: آدھا کپ

ٹوپنگ کے اجزاء:

کریم: ایک کپ

چینی (پسی ہوئی): 4 کھانے کے چمچ

پستے (چوپ): آدھا کپ

ترکیب

☆ اوون کو 350° پر پہلے سے گرم کر لیں۔

☆ بسکٹ کو ہاتھوں سے چورا کر لیں اور مکھن شامل کر کے پین کیک کی لیئر بنا لیں۔

☆ 5 منٹ کے لئے اس لیئر کو اوون میں بیک کریں۔

☆ ایک پیالے میں انڈے ڈال کر اتنا پھینٹیں کہ یہ جھاگ کی طرح ہو جائے

☆ اب اس میں کریم چیز شامل کر کے اچھی طرح مکس کریں۔

☆ اب اس بیٹر کو پین کیک کی بیک کی ہوئی لیئر پر ڈالیں، اور 375° پر 30 منٹ تک بیک کریں۔

☆ ٹوپنگ کے لئے: چینی اور کریم کو اچھی طرح سے پھینٹیں، کیک کو ٹھنڈا ہونے پر اس پر اچھی طرح سے پھیلا دیں۔ ساتھ ہی اوپر سے پستے کی سجاوٹ کریں۔ مزیدار پستہ چیز کیک تیار ہے۔

اجزاء

چکن (بون لیس): ایک پاؤ
نمک: حسب ذائقہ
لال مرچ پاؤڈر: ایک چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر: ایک چائے کا چمچ
دہی: دو کھانے کے چمچ
تیل: ایک کھانے کا چمچ

نمک: حسب ضرورت
گھی: دو کھانے کے چمچ
تیل: ایک کھانے کا چمچ
چلی گارلک ساس: حسب ضرورت
مایونیز: حسب ضرورت

پراٹھے کے اجزاء:

سفید آٹا: دو کپ

ترکیب

☆ ایک پیالے میں چکن سمیت تمام اجزاء مکس کرکے دو گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔
☆ بیسن میں تیل گرم کریں، اس میں چکن شامل کریں اور گل جانے تک پکائیں۔
☆ پراٹھوں کا آٹا گوندھ کر چھوٹے چھوٹے پراٹھے بنالیں۔
☆ پراٹھوں پر مایونیز لگائیں، پھر چکن کے ٹکڑے رکھیں اور چلی ساس لگا کر رول کرلیں۔
☆ اب اسے بٹر پیپر میں لپیٹ دیں۔ رول پراٹھا تیار ہے۔

اجزاء

آٹے کے اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا): آدھا کلو
نیم گرم پانی: گوندھنے کے لئے

بھرنے کے اجزاء:

اراروٹ: ایک چائے کا چمچ
بیکنگ پاؤڈر: آدھا چائے کا چمچ
گھی: 250 گرام
گائے کا قیمہ: 250 گرام

پیاز (چوپ کی ہوئی): 2 عدد
پسا گرم مصالحہ: آدھا چائے کا چمچ
پسا دھنیا: آدھا چائے کا چمچ
ہری مرچیں (کٹی ہوئی): آدھا چائے کا چمچ
ثابت سفید زیرہ: آدھا چائے کا چمچ
نمک: آدھا چائے کا چمچ

ترکیب

☆ تیل گرم کرکے پیاز فرائی کریں اور قیمہ ملا کر بھون لیں۔
☆ اس میں تمام اجزاء ڈالیں اور پانی ڈال کر پکائیں۔ جب پانی خشک ہوجائے اور تیل اوپر آجائے تو چولہا بند کردیں۔
☆ میدہ کو نیم گرم پانی سے گوندھ لیں، اور روٹی کی طرح بیل کر بھرنے کے اجزاء اس پر پھیلائیں اور اچھی طرح سے لپیٹ دیں۔
☆ اب اسے چھوٹے چھوٹے پیڑوں میں بنا کر قدرے پھیلائیں۔
☆ تھوڑا تھوڑا قیمہ بھر کر دوبارہ پیڑہ بنائیں۔ ہلکا سا دبالیں۔
☆ کڑاہی میں تیل گرم کرکے فرائی کرلیں۔
☆ مزیدار کچوریاں تیار ہیں۔

اچھا کھانا ہلکا کھانا

اجزاء

ماش کی دال: دو پیالی
کھویا: آدھا کلو
چینی: دو پیالی
دودھ: دو پیالی
چھوٹی الائچی: تین سے چار عدد
جائفل پسا ہوا: آدھا چائے کا چمچ
بادام، پستے کٹے ہوئے: آدھی پیالی
VTF بناسپتی: ایک پیالی

ترکیب

☆ دال کو صاف کر کے دھولیں اور دو سے تین عدد پیالی گرم پانی میں ایک گھنٹہ بھگو کر رکھ دیں۔ پھر پانی رکھ دیں۔ پھر پانی اچھی طرح نتھار کر اس میں جائفل ڈال کر چوپر میں پیس لیں۔
☆ دودھ کو ابالنے رکھیں اور ابال آنے پر اس چینی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں اور اتنی دیر پکائیں کہ دودھ کی مقدار ایک چوتھائی رہ جائے۔
☆ دودھ کو چولہے سے اتار کر اس میں کھویا ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔
☆ بھاری پیندے کی کڑاہی میں VTF بناسپتی ڈال کر درمیانی آنچ پر گرم رکھیں اور اس میں الائچی اور بادام پستے ڈال کر کڑکڑا لیں۔
☆ اس میں پسی ہوئی دال ڈال کر درمیانی آنچ پر اتنی دیر بھونیں کہ اس کی رنگت سنہری ہو جائے۔
☆ اس میں کھوئے کا مکسچر ڈال کر تھوڑی سی آنچ تیز کر کے بھونیں، جب رنگ گولڈن براؤن ہونے لگے تو آنچ ہلکی کر کے توے پر رکھ دیں۔
☆ گھی علیحدہ ہونے پر چولہے سے اتار لیں اور ٹرے میں پھیلا کر ڈال دیں۔ دس سے پندرہ منٹ بعد جب ٹھنڈا ہونے لگے تو قتلیاں کاٹ لیں۔ اس کے بعد باریک کٹے ہوئے بادام پستے چھڑک کر اس منفرد حلوے کا لطف اٹھائیں۔

اجزاء

آٹا: دو کپ
چینی: دو کپ
دیسی گھی: ایک کپ
دودھ: تین کپ
کھویا: ایک کپ
سبز الائچی پاؤڈر: آدھا چائے کا چمچ
دار چینی پاؤڈر: ایک چوتھائی چائے کا چمچ
بادام، پستے: حسب منشاء

ترکیب

☆ ایک پتیلی میں گھی گرم کر کے اس میں آٹا بھونیں، یہاں تک کہ یہ ہلکا براؤن ہو جائے اور اس میں سے خوشبو آنے لگے۔ اب اس میں چینی، دودھ، الائچی پاؤڈر اور دار چینی پاؤڈر شامل کر کے مکس کریں اور بھونیں۔ جب تمام دودھ خشک ہو جائے اور حلوہ گھی چھوڑ دے تو آخر میں کھویا شامل کریں۔ ڈش میں نکال لیں اور بادام، پستے سے گارنش کر کے سرو کریں۔

اپنے آپ کو جانئے...!

ایک نئے طبی جائزے میں انکشاف کیا گیا ہے کہ جو لوگ گھر سے باہر کی سرگرمیوں میں دلچسپی لیتے ہیں، محنتی ہوتے ہیں، منظم انداز میں کام کرتے ہیں اور خود کو پرسکون رکھتے ہیں، وہ نہ صرف تقریبات کی جان ہوتے ہیں بلکہ فالج، آرتھرائٹس اور ذیابطیس جیسی بیماریوں میں ان کے مبتلا ہونے کے امکانات بھی کم ہوتے ہیں۔ اس کے برعکس وہ لوگ جو پریشان، چڑچڑے اور افسردگی کے مارے ہوتے ہیں، ان میں ایسے امراض کی تشخیص کے امکانات زیادہ روشن ہوتے ہیں۔ امریکی ریسرچرز نے مختلف اقسام کی شخصیات اور بیماریوں میں گہرا تعلق ڈھونڈ نکالا ہے۔ یہ اپنی نوعیت کا پہلا طبی جائزہ ہے جسے تحقیق کے بعد تیار کیا گیا ہے۔ ان لوگوں نے یہ دریافت کیا ہے کہ انتہائی دیانت دار، مثبت سوچ کے حامل، کھلے دل والے اور دوسروں کی باتوں سے اتفاق کرنے والے افراد جو کسی اعصابی خلل کا شکار نہ ہوں، اچھی صحت کے مالک ہوتے ہیں اور انہیں بیماریاں کم ستاتی ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ اس قسم کے لوگ صحت بخش غذائیں کھا رہے ہوتے ہیں، ورزش میں دلچسپی لیتے ہیں، ذہنی دباؤ کا کم سامنا کرتے ہیں اور ڈاکٹرز پر اپنا موقف زیادہ بہتر طور پر واضح کر سکتے ہیں، جبکہ دوسری جانب وہ لوگ جو ذہنی انتشار کا شکار ہوتے ہیں، یعنی پریشان رہتے ہیں، انجانے خوف میں مبتلا ہوتے ہیں، جن کا مزاج تبدیل ہوتے دیر نہیں لگتی اور اکثر و بیشتر افسردگی میں ڈوبے ہوتے ہیں، ان میں بیماریاں زیادہ جنم لیتی ہیں۔ حالیہ طبی جائزہ ان سابقہ ریسرچ کی تائید کرتا ہے جن میں بتایا گیا تھا کہ دماغی انتشار والے افراد طبعی عمر سے پہلے انتقال کر جاتے ہیں لیکن ایسا کیوں ہوتا ہے؟ اس بارے میں کوئی واضح بات معلوم نہیں ہو سکی تھی۔ اس سلسلے میں ایک نظریہ یہ پیش کیا گیا تھا کہ ایسے لوگ اسٹریس سے نمٹنے میں ناکام رہتے ہیں جس کی وجہ سے ان کے جسم میں ''کورٹی سول'' ہارمون بہت زیادہ مقدار میں بنتا ہے اس ہارمون کی زیادتی سے جسم کے مدافعتی نظام اور دماغ سمیت دیگر اعضاء کو نقصان پہنچتا ہے۔

☆ دیانت داری:

دیانت دار اور ایماندار افراد محنتی، بھروسے کے قابل، ذمہ دار اور اپنے جذبات پر قابو پانے والے ہوتے ہیں۔ وہ کوئی کام شروع کرنے سے پہلے باقاعدہ اس کا منصوبہ بناتے ہیں اور اپنا مقصد حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ ریسرچرز کے مطابق جو لوگ دیانت دار ہوتے ہیں، وہ بیماریوں سے خود کو محفوظ رکھنے پر بھی قادر ہوتے ہیں۔ دیانت داری کے لئے ایک تا چار کے پیمانے پر اگر ایک یونٹ کا بھی اضافہ ہوا ہو تو فالج کی ممکنہ تشخیص میں 37 فیصد کی کمی ہو سکتی ہے۔ اس سے ہائی بلڈ پریشر کی تشخیص میں 27 فیصد، جوڑوں کے درد میں 23 فیصد اور ذیابطیس کے امکان میں 20 فیصد کمی ہو سکتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ دیانت دار افراد ممکنہ طور پر صحت مندرویہ رکھتے ہیں، یعنی صحت بخش چیزیں کھاتے ہیں اور ورزش پر توجہ دیتے ہیں جو فالج، ہائی بلڈ پریشر اور ذیابطیس جیسے امراض کو روکنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

☆ صاف دلی:

جو لوگ اپنے دل میں دوسروں کے خلاف کسی قسم کا کینہ، بغض یا حسد نہیں

رکھتے بلکہ کھلے دل سے لوگوں سے ملتے ہیں، وہ پرتجسس، پرتخیل، نئی سوچ اور فکر پر عمل کرنے والے اور ڈھیر ساری چیزوں میں دلچسپی لینے والے ہوتے ہیں۔ صاف دلی کے ایک تا چار کے پیمانے پر صرف ایک یونٹ کے اضافے سے یہ دیکھا گیا کہ ان میں فالج کی تشخیص کا امکان 31 فیصد تک کم ہوگیا تھا۔ اسی طرح دل کی صورتحال میں 17 فیصد بہتری آگئی تھی، ہائی بلڈ پریشر کا امکان 29 فیصد اور آرتھرائٹس کا خدشہ 21 فیصد کم ہوگیا تھا۔ بہت ممکن ہے کہ صاف دلی یا کشادہ دلی کی وجہ سے وہ زیادہ اچھے طریقے سے ذہنی دباؤ سے نمٹ رہے ہوں اور معالجوں کو زیادہ بہتر طریقے سے اپنی حالت بتا کر صحت کو بہتر رکھ رہے ہوں۔

☆ مثبت طرزِ فکر:

جو لوگ مثبت سوچ رکھتے ہیں، پُرعزم ہوتے ہیں، لوگوں سے تبادلۂ خیال میں دلچسپی لیتے ہیں، وہ ہر محفل کی جان بن سکتے ہیں۔ ریسرچرز نے دیکھا ہے کہ اس قسم کی ملنسار اور گھلنے ملنے والی شخصیت کے پیمانے پر ایک یونٹ کے اضافے سے ہائی بلڈ پریشر کی تشخیص میں 26 فیصد کمی آسکتی ہے۔

☆ دوسروں کی رائے سے اتفاق:

دوسرے افراد کی بات غور سے سننا اور اس سے اتفاق کرنا، ایسی خوبی ہے جو لوگوں کو مقبول بنا سکتی ہے۔ ایسے لوگ ایثار پسند، ہمدرد، سخی، مددگار، قابل اعتبار اور بھروسہ مند ہوتے ہیں۔ ان میں صلح جوئی کی بھی خوبی پائی جاتی ہے۔ دوسروں سے اتفاق کرنے کے پیمانے پر ایک یونٹ کے اضافے سے ان لوگوں میں آرتھرائٹس کا خدشہ 21 فیصد کم ہوسکتا ہے۔ ایک ریسرچر پروفیسر جوشوا جیکسن کے مطابق دوسروں کی بات ماننے والے افراد میں گرم جوشی اور دوسروں کا خیال رکھنے کا جذبہ زیادہ ہوتا ہے۔ ان کی دوستی اور تعلقات میں گہرائی ہوتی ہے اور جن لوگوں میں سماجی رابطے ہوتے ہیں، ان کی صحت بھی اچھی ہوتی ہے۔

☆ وہمی اور ضدی:

اعصابی خرابیوں میں مبتلا افراد حد سے زیادہ حساس اور حواس باختہ (نروس) ہوتے ہیں اور ان میں غصہ، پریشانی یا افسردگی کے دورے بھی اٹھتے رہتے ہیں۔ اعصاب زدگی کے شکار افراد جو ہمہ وقت فکر اور پریشانی میں مبتلا ہوتے ہیں، وہ بعد کی زندگی میں بھی اس سے پیچھا نہیں چھڑا سکتے۔ اعصاب زدگی (Neuroticism) کے ایک تا چار پیمانے پر ایک یونٹ کے اضافے سے متعلقہ شخص میں دل کے مسائل کی تشخیص کا امکان 24 فیصد، پھیپھڑے کی بیماری کا خطرہ 29 فیصد، ہائی بلڈ پریشر کا دھڑکا 37 فیصد اور آرتھرائٹس کا خطرہ 25 فیصد بڑھ سکتا ہے۔

اجزاء

کاجو:200 گرام
چینی:250 گرام
گھی:گریس کرنے کے لئے
کھویا:500 گرام
پسی جائفل، جاوتری، الائچی:ایک چٹکی

ترکیب

☆ 150 گرام کاجو کو باریک کاٹ لیں۔ اب ایک فرائنگ پین میں ایک کھانے کا چمچ گھی گرم کرکے کاجو تل لیں۔ جب رنگ تبدیل ہوجائے تو اس میں 400 گرام کھویا اور 200 گرام چینی شامل کرکے بھونیں۔ اب اس میں ایک چٹکی پسی جائفل، جاوتری، الائچی ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور چولہا بند کرلیں۔ پھر برفی کو ایک گریس کی ہوئی ٹرے میں ڈال کر باقی بچے 50 گرام کاجو ڈال کر سرد کردیں۔

اجزاء

باجرہ (موٹا موٹا کوٹا ہوا): آدھا کپ
الائچی:ایک (بڑی)
گھی:ایک کھانے کا چمچ
پیاز (باریک کٹی ہوئی):ایک عدد درمیانی
زیرہ:ایک چائے کا چمچ
چاول:آدھا کپ
ادرک لہسن پیسٹ:ایک چائے کا چمچ
ہلدی:ایک چائے کا چمچ
بادیان کے پھول:ایک عدد
دار چینی:ایک ٹکڑا
لونگ:4-5
لال مرچیں (کُٹی ہوئی):آدھا چائے کا چمچ
ٹماٹر:آدھا کپ (کٹے ہوئے)
کالی مرچیں:4-5

ترکیب

☆ باجرے کو پانی میں رات بھر کے لئے بھگودیں۔ صبح میں ہاون دستے میں کوٹ لیں۔

☆ پیاز کو تیل میں فرائی کریں، اس میں ادرک لہسن ڈالیں۔ ایک منٹ فرائی کرنے کے بعد تمام گرم مصالحے شامل کردیں۔

☆ ہلدی، مرچ اور ٹماٹر شامل کرکے تھوڑی دیر بھونیں۔

☆ باجرہ ڈال کر اچھی طرح سے چند منٹ تک پکائیں۔

☆ جب باجرہ گل جائے تو چاول شامل کریں، ساتھ ہی پانی بھی ڈالیں۔

☆ چاولوں کا پانی خشک ہونے لگے تو اسے دم پر رکھ کر مزید پانچ منٹ تک پکائیں۔ مزیدار باجرے کی کھچڑی تیار ہے۔

Excercise

ورزش اور غذا ایک، لازم و ملزوم

اس میں کوئی شبہ نہیں کہ کھانا ہمارے لئے ایندھن کا کام دیتا ہے۔ دبلے ہونے کی خاطر ہم کھانے سے دور رہنے کی کتنی ہی کوشش کیوں نہ کریں لیکن کب تک؟ بالآخر بھوک سے مجبور ہوکر باقاعدہ پیٹ بھر کر کھانا ہی پڑتا ہے۔ یوں بھی فاقہ کرنے سے کوئی سلم اور اسمارٹ نہیں بن سکتا۔ سو اگر آپ کسی یوگا کلاس میں شامل ہونے کی ابتداء کریں، یا جم ورک آؤٹ شروع کریں تو بہتر نتائج کیلئے بھوکا رہنے کی بجائے موزوں اسنیکس کھانے ضروری ہے۔ خالی معدے کے ساتھ ورزش کرنا صحت کے لئے نقصان دہ ثابت ہوتا ہے کیونکہ جب پیٹ خالی ہوگا تو آپ کو توانائی فراہم کرنے کے لئے آپ کے پٹھوں میں ٹوٹ پھوٹ شروع ہوجائے گی۔ اس لئے ورزش سے پہلے اور بعد میں کوئی نہ کوئی ہلکی پھلکی چیز ضرور کھائیں۔ بیشتر افراد کا خیال ہے کہ بسکٹس کا شمار بے ضرر اور ہلکی پھلکی غذا میں ہوتا ہے۔ یہ درست ہے کہ بسکٹس ہلکے ضرور ہوتے ہیں اور بسکٹس کا پیکٹ سہولت کے ساتھ ہر وقت بیگ میں موجود رہ سکتا ہے، لیکن ان میں موجود شکر صحت کے لئے نقصان دہ ثابت ہوتی ہے جو آپ کے انرجی لیول کو تباہ کردیتی ہے۔ اس بارے میں ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ بسکٹ کھاتے ہی آپ کو فوری توانائی کا احساس تو ہوتا ہے لیکن یہ محض چند منٹوں کا دھوکا ہوتا ہے اور آپ پھر اپنے آپ کو خالی خالی محسوس کرنے لگتے ہیں۔ لہٰذا بہتر یہ ہے کہ ورزش سے پہلے اور بعد میں ایسے اسنیکس کھائیں جن میں کاربوہائیڈریٹس شامل ہوں۔ یہاں آپ کے لئے کھانے پینے کے سلسلے میں کچھ تجاویز پیش کی جارہی ہیں جن کی مدد سے آپ اپنے ورک آؤٹ سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

ورک آؤٹ سے پہلے تھوڑا بہت کھانا پینا آپ کے لئے بہت ضروری ہے، خاص طور پر اس صورت میں جبکہ آپ نے نئی نئی ورزش شروع کی ہو۔ اس لئے ورک آؤٹ سے پندرہ بیس منٹ پہلے ایسی کوئی چیز کھائیں جو کمپلیکس کاربس (Complex Carbs) پر مشتمل ہو جیسے کہ کیلا اور آلو وغیرہ۔ کمپلیکس کاربس پر مشتمل غذاؤں کی خوبی ہوتی ہے کہ یہ آپ کو دیر تک توانائی بہم پہنچاتی ہیں۔ تاہم اگر آپ چاہتے ہیں کہ اسنیکس کی بجائے صرف تین وقت کا باقاعدہ کھانا کھائیں تو بہتر ہوگا کہ ورزش سے کم از کم دو گھنٹے پہلے کھانا کھالیں۔ لیکن پری ورک آؤٹ اسنیکس کھانے کا مشورہ اس لئے دیا جاتا ہے کہ یہ آپ کو کاربس اور پروٹین کی مشترکہ توانائی فراہم کرتے ہیں۔ اس سے آپ کو تیزی کے ساتھ فیٹ جلانے میں مدد ملتی ہے اور آپ کے مسلز بھی تیزی کے ساتھ بحال ہونا شروع ہوجاتے ہیں۔

ورزش سے پہلے کیا کھائیں؟

اگر آپ ہلکی پھلکی ورزش کرتے ہیں تو آپ کے لئے درج ذیل اسنیکس بہتر ہوں گے۔

☆ **انڈے اور ٹوسٹ:**

ورزش سے پہلے ایک یا دو سخت ابلے ہوئے انڈے اور بغیر چھنے آٹے کی ڈبل روٹی کا ایک سلائس کھالیں۔

☆ **دلیہ:**

ایک عدد گاجر، ایک عدد پیاز، تھوڑی سی پھلیاں اور ہری مرچیں کاٹ لیں۔ ایک پین میں آئل گرم کریں۔ اس میں کڑی پتے، مسٹرڈ، ماش کی دال اور چنے کی دال (دو، تین گھنٹے تک بھگودیں) شامل کردیں۔ اس کے بعد پیاز شامل کرکے فرائی کریں۔ اب تمام کٹی ہوئی سبزیاں ملادیں۔ ایک کپ جئی (Oats) اور حسب ذائقہ نمک بھی شامل کریں پھر آدھا کپ پانی شامل کرکے ڈھانپ دیں۔ دو منٹ بعد ڈھکن کھولیں، دوبارہ پانی ڈالیں اور پھر ڈھانپ کر رکھ دیں۔ کچھ دیر بعد سب چیزیں گل جائیں تو اتارلیں، تاہم کچھ منٹوں سے زیادہ نہ پکائیں۔

اگر آپ درمیانہ قسم کی ورزش کرتے ہیں تو یہ اسنیکس آپ کے لئے اچھے رہیں گے۔

☆ **جئی اور تازہ پھل:**

جئی کو پکائیں اور اس میں شہد اور کٹے ہوئے تازہ پھل ملاکر کھائیں۔

☆ **آملیٹ:**

انڈے میں تازہ سبزیاں کاٹ کر ملائیں اور خوب پھولا ہوا آملیٹ بناکر کھائیں۔

☆ **پاستا:**

گندم سے بنے ہوئے پاستا میں سبزیاں یا چکن ملائیں اور ایک پیالہ بھر کر کھالیں

☆ **دہی اور پھل:**

ایک پیالہ بھر کر دہی لیں اور اس میں تازہ کٹے ہوئے پھل اور شہد ملاکر کھائیں۔ آپ چاہیں تو اس اسنیک کی افادیت بڑھانے کے لئے اس میں پروٹین پاؤڈر بھی شامل کرسکتے ہیں۔

ورزش کے بعد کیا کھائیں؟

ورزش کے بعد چونکہ آپ کے مسلز کھنچاؤ کا شکار ہو جاتے ہیں، اس لئے ماہرین کی رائے کے مطابق ورزش کے بعد ایک گھنٹے کے اندر کچھ نہ کچھ کھانا ضروری ہے۔ اس مقصد کے لئے اچھی کوالٹی کے پروٹین پر مشتمل غذا آپ کے لئے بہترین ہے تاکہ ورزش کے دوران جو توانائی آپ نے خرچ کی، وہ بحال ہو جائے۔ اپنے روزانہ معمول کے مطابق کھائی جانے والی غذا کے علاوہ پھلوں اور سبزیوں کو خوراک میں شامل رکھیں۔

ہلکی پھلکی ورزش کے بعد کھائے جانے والے اسنیکس درج ذیل ہیں۔

☆ **سلاد:**

موسم کی تازہ سبزیوں، اولیو آئل اور کسی کم چکنائی والی ڈریسنگ سے سلاد بنا کر کھائیں۔ اومیگا تھری فیٹی ایسڈ کے فوائد حاصل کرنے کے لئے اس سلاد میں سن فلاور کے بیج بھی شامل کرلیں۔

☆ **سیب اور مونگ پھلی کا مکھن:**

ورزش کے ایک گھنٹے بعد ایک سیب کی قاشیں بنائیں اور ان پر peanut butter یعنی مونگ پھلی کا مکھن لگا کر کھائیں۔

اگر آپ درمیانہ اور معتدل قسم کا ورک آؤٹ کرتے ہیں تو یہ اسنیکس آپ کے لئے مناسب رہیں گے۔

☆ **چکن:**

گرل کئے ہوئے چکن کو مختلف سبزیوں جیسے کہ بروکولی، ٹماٹر اور آلوؤں کے ساتھ کھائیں۔

☆ **شکر قندی:**

شکر قندی کو ابال کر اسے بلینڈر میں میش کریں اور اس پر نمک اور کالی مرچ چھڑک کر کھائیں۔

سخت قسم کی ورزش انجام دینے والے لوگوں کے لئے درج ذیل اسنیکس موزوں رہتے ہیں۔

☆ **مچھلی:**

اپنی پسند کی کسی بھی اچھی قسم کی مچھلی کو اسٹیم یا گرل کرلیں اور اسے سلاد کے ہمراہ کھائیں۔

جیکٹ پوٹیٹو: اوون کو 120° سینٹی گریڈ پر گرم کریں اور اس میں آلوؤں کو بیس منٹ تک بیک کریں۔ اس کے بعد ٹمپریچر کو 190° پہ لے آئیں اور آلوؤں کو مزید 45° تک بیک کریں۔ کم چکنائی والی کریم اور ہری پیاز کے ساتھ کھائیں۔

گاجر کا اچار

اجزاء

گاجر: ایک کلو
نمک: حسب ذائقہ
لہسن: 50 گرام
میتھی دانہ: 30 گرام
کلونجی: 30 گرام
سفید زیرہ: 30 گرام
رائی دانہ: 50 گرام
ہلدی: 50 گرام
لال مرچ پاؤڈر: 50 گرام
ثابت لال مرچ: 50 گرام
پانی: آدھا پاؤ
سرکہ: دو بڑے چمچ
تیل: ایک پاؤ

ترکیب

☆ گاجروں کے ٹکڑوں پر نمک لگا کر تقریباً دو گھنٹے کے لئے رکھ دیں تاکہ نمک اچھی طرح سے جذب ہو جائے۔
☆ اب ان ٹکڑوں کو اچھی طرح سے دھو کر مرتبان میں ڈال دیں۔
☆ تمام مصالحہ جات پانی کے ساتھ ہاون دستے میں پیس لیں۔ اور گاجروں پر اچھی طرح سے مکس کر لیں اور ساتھ ہی دو بڑے چمچ سرکہ شامل کر دیں۔
☆ تیل گرم کریں اور اس میں ثابت لال مرچ، کلونجی ڈال کر بھونیں۔ اس کے بعد چولہا بند کر دیں۔
☆ اسی گرم تیل میں پیا ہوا لہسن ڈال کر فرائی کریں، اور گاجروں کے مرتبان میں ڈال دیں۔
☆ مرتبان کو اچھی طرح سے ڈھک دیں۔ دو دن بعد اچار کو اچھی طرح سے مکس کریں۔
☆ تین چار دن میں اچار تیار ہو جائے گا۔

ہری مرچوں کا اچار

اجزاء

ہری مرچیں: ایک کلو
نمک: حسب ضرورت
لہسن: 50 گرام
میتھی دانہ: 30 گرام
کلونجی (بگھار): 30 گرام
سفید زیرہ: 30 گرام
رائی: 30 گرام
ہلدی: 50 گرام
لال مرچ: 50 گرام
ثابت لال مرچ: 50 گرام (بگھارنے کے لئے)
سرکہ: دو بڑے چمچ
تیل: ایک پاؤ

☆ ہری مرچوں پر نمک لگا کر مرتبان میں ڈال دیں۔ اس کے بعد لہسن، کلونجی، میتھی دانہ، سفید زیرہ، رائی، ہلدی اور لال مرچ لیں۔ تھوڑے سے پانی کے ساتھ پیس لیں۔
☆ یہ پیسٹ مرچوں پر اچھی طرح سے لگائیں، اور اچھی طرح سے مرتبان میں ڈال کر مکس کر لیں
اب اس مصالحے میں اوپر سے سرکہ چھڑک لیں۔
☆ تیل کو چولہے پر گرم کریں۔ ثابت مرچ اور کلونجی ڈال کر بھونیں۔
☆ چولہا بند کر کے تھوڑا سا پیا لہسن ڈال کر فرائی کریں۔ اب اس تیل کو مرتبان میں شامل کر دیں۔
☆ دو دن میں اچار تیار ہو جائے گا۔

حکیم سید عبدالغفار آغا کے مفید نسخے

☆ کینسر سے حفاظت:

ادرک کے روزانہ استعمال سے ہم کئی بیماریوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ یہ کینسر کے بچاؤ کے لئے بہترین دوا ہے۔

☆ ذیابطیس کے مریضوں کے لئے:

کھانے کے بعد ایک چٹکی شکر زبان پر رکھیں تو اس سے شوگر کے مریضوں میں انسولین کی سطح اور پیداوار بہتر ہو جائے گی۔

☆ گلے کی خراش رخرابی:

۱۔ نیم گرم پانی میں نمک ڈال کر یا ناریل کے پانی سے روزانہ ناک صاف کریں، غرارے کریں اور مسواک کر کے سو جائیں۔

۲۔ ایک انچ لمبا ادرک کا ٹکڑا کچل کر ایک پیالی پانی میں ابال لیں، پھر اس کو چھان کر اس میں ایک چمچ شہد ملا کر رات سوتے وقت پئیں۔ جو لوگ عموماً رات دیر سے کھانا کھاتے ہیں ان کے لئے یہ ایک بہترین دوا ہے۔

۳۔ ادرک اور دار چینی دس دس گرام لیں اور 100 گرام شہد لے کر پیسٹ بنا لیں، روزانہ ایک چائے کا چمچ چائے کے ساتھ کھائیں۔

☆ وزن کم کرنے کا نسخہ:

۱۔ اگر آپ 1200 اور 1500 کیلوریز کے درمیان کھانا کھائیں اور اس میں اضافہ نہ کریں تو آپ کا وزن ایک جگہ آ کر رک جائے گا۔

۲۔ پانچ چیزیں مکو (Black Night Shade)، کاسنی (Chricary)، سونف (Fennel)، اجوائن، گلاب کی پتیاں (Rose Petal Dry) پانچ پانچ گرام اور تین گرام اجوائن (Caroom Seeds) ایک گلاس پانی میں ابال لیں۔ جوش دینے کے بعد جب اس کی مقدار 250 گرام رہ جائے تو یہ پانی دن بھر تھوڑی تھوڑی مقدار میں پئیں۔

آپکا باورچی خانہ آپ کا معالج

ہری سبزیاں اور ڈپریشن

☆ ہری سبزیاں مثلاً پالک، مٹر، مولی، ساگ اور سلاد کے پتے کھانے سے ڈپریشن سے چھٹکارا پایا جاسکتا ہے۔

☆ پالک، ساگ اور میتھی کھانے سے جسم کی تھکاوٹ، سستی اور اداسی دور ہوتی ہے۔

☆ ہری سبزیوں میں فولک ایسڈ بڑی مقدار میں پایا جاتا ہے جو کہ جسم میں zinc کی کمی کو دور کرنے میں معاون ہے۔

☆ یہ فولک ایسڈ ڈی این اے اور خون کے نئے خلیات کی تعمیر میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

☆ ہری سبزیوں کے استعمال سے ڈپریشن کے مرض میں 50% تک کمی لائی جاسکتی ہے۔

☆ ڈپریشن کا مرض جسم میں وٹامن B6 کی کمی سے ہوتا ہے، جس کا علاج ہری سبزیوں کے علاوہ کیلوں، چکن، آلوؤں اور سرخ مرچوں کے استعمال میں موجود ہے۔

☆ ہری سبزیاں وٹامن B حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہیں۔

......کپڑے جلدی خشک کرنا......

موسم ابر آلود ہو اور ایسے میں کپڑے جلدی خشک کرنے ہوں، تو گیلے کپڑے مشین کے ڈرائر میں ڈالیں اور اس کے ساتھ ایک خشک تولیہ بھی شامل کردیں۔ کپڑے خشک نکلیں گے۔

......سوکھی پالش ٹھیک کرنا......

جوتوں کی پالش سوکھ جائے تو اس میں تھوڑا سا پیٹرول ملا دیں، جوتوں کی پالش قابل استعمال ہوجائے گی۔

......استری کے داغ دور کرنا......

استری کے داغ دور کرنے کے لئے اس پر ٹوتھ پیسٹ لگا کر کچھ دیر کے لئے رکھ دیں، پھر نرم کپڑے سے صاف کرلیں۔

......جوتوں کی بُو دور کرنا......

استعمال شدہ ٹی بیگز کو خشک کرکے جوتوں میں رکھ دیں۔ اس سے جوتوں کی بدبُو دور ہوجائے گی۔

......مچھر کے کاٹنے کا نشان......

مچھر کے کاٹنے سے خارش اور پڑنے والے نشان پر خشک صابن کی ٹکیاں رگڑنے سے آرام ملتا ہے۔

......کچن کاؤنٹر کے دھبے......

کچن کاؤنٹر پر لگے پرانے اور گہرے دھبے مٹانے کے لئے ہائیڈروجن پرآکسائیڈ میں آٹا مکس کرکے پیسٹ بنائیں اور داغوں پر رگڑیں۔ پھر گیلے کپڑے سے صاف کرلیں۔

......کیک کو نرم رکھنا......

کیک کاٹنے کے بعد اس کا کاٹا گیا حصہ سخت ہو جاتا ہے۔ اسے نرم رکھنے کے لئے جس جھے سے کیک کاٹا گیا ہے، اس پر ڈبل روٹی کا سلائس رکھ دیں کیک تازہ رہے گا۔

......کیلوں کا کالا پن......

کیلے بہت جلد کالے ہو جاتے ہیں، اس سے بچنے کے لئے کیلوں کو گچھوں کی شکل میں رکھنے کے بجائے الگ الگ رکھیں، اس سے یہ کالے نہیں پڑیں گے۔

......موبائل اسکرین پر پڑنے والی لائنیں......

موبائل اسکرین پر پڑنے والی لائنیں مٹانے کے لئے ان پر تھوڑا سا ٹوتھ پیسٹ لگا کر نرم کپڑے کی مدد سے صاف کریں۔

......کی بورڈ کی صفائی......

کی بورڈ صاف کرنے کے لئے پرانا مسکارہ برش استعمال کریں۔ کی بورڈ میں پھنسی مٹی آسانی سے صاف ہو جائے گی۔

......میٹرلیس صاف کرنا......

ایک کھانے کا چمچ fabric softener لے کر اس میں تھوڑا سا بیکنگ سوڈا ملائیں اور میٹرلیس پر چھڑک دیں۔ ایک گھنٹے بعد ویکیوم کلینر سے صاف کرلیں۔ میٹرلیس چمک اٹھے گا۔

......لپ اسٹک کا داغ......

کپڑوں پر سے لپ اسٹک کا داغ ہٹانے کے لئے تھوڑا سا ہیئر اسپرے لگائیں، اس کے بعد دھولیں۔

محفلِ دھنک رنگوں کی

......اقوالِ زریں......

☆ حقیقی زندگی یہ نہیں کہ آپ زندگی سے کتنے خوش ہیں، بلکہ یہ ہے کہ لوگ آپ سے کتنے خوش ہیں۔

☆ بے وقوف لوگ ہمیشہ اپنے خیالات کو ہی سچا اور مکمل سمجھتے ہیں، جبکہ عقل مند لوگ اپنے خیالات میں شبہات تلاش کرتے رہتے ہیں۔

(ارسال کردہ: عنبرین، کراچی)

☆☆☆

......زندگی......

زندگی میں تین ادوار عجب رنگ میں جلوہ گر ہوتے ہیں:

۱۔ اسکول لائف: یہاں وقت ہے، دوست ہیں لیکن پیسہ نہیں!

۲۔ شادی کے بعد کی زندگی: دوست ہیں، پیسہ بھی ہے لیکن وقت نہیں!

۳۔ بڑھاپا: وقت ہے، پیسہ ہے لیکن دوست نہیں!

(ارسال کردہ: سعید احمد، لاہور)

☆☆☆

......انمول موتی......

☆ نفسانی خواہشوں کو ترقی دینے والا ہر گز کسی دوسری ترقی کا بوجھ اپنے کندھوں پر نہیں اٹھا سکتا۔

☆ ضبط نہ ہو تو زندگی میں ربط باقی نہیں رہتا۔

☆ ہمیشہ سمجھوتا کرنا سیکھو، کیونکہ تھوڑا سا جھک جانا کسی رشتے کے ہمیشہ کے لئے ٹوٹ جانے سے بہتر ہے۔

(ارسال کردہ: طلحہ حسین، ملتان)

☆☆☆

......زندگی......

زندگی برف کی طرح ہوتی ہے، نیک کاموں میں گزار دو ورنہ پگھل تو رہی ہے ختم بھی ہو جائے گی۔

(ارسال کردہ: یسریٰ، حیدرآباد)

☆☆☆

......ٹوٹکے......

۱۔ اگر آپ کھانا بناتے ہوئے اکثر جلا دیتی ہیں، تو گھبرائیں نہیں۔ جلے ہوئے سالن کو برنال لگا کر پیش کریں۔ اس طرح گھر والوں کی جلن بھی ختم ہو جائے گی اور سالن کی بھی!

۲۔ اگر آپ کو کوئی بزرگ کسی وجہ سے ڈانٹتا ہے تو مسکرا کر ڈھیٹ پن سے انہیں سنیں، اور ذرا دور جا کر کانوں سے ٹشو نکال لیں!

☆ اگر آپ کا وزن زیادہ ہے تو باقاعدگی سے نیوز چینل دیکھیں، امید ہے وزن کم ہوگا۔

(ارسال کردہ: محمد ظفر علی، لاہور)

☆☆☆

......معاشرہ......

ہمارا معاشرہ بھی کتنا عجیب ہے جہاں جوتے اے سی لگی ہوئی دکانوں میں بکتے ہیں اور کھانے پینے کی اشیاء فٹ پاتھ پر، جہاں چاول 100 روپے کلو سے بھی مہنگا ہے اور موبائل سم مفت دستیاب ہیں، جہاں برتن دھونے میں خالص لیموں کا عرق استعمال کیا جاتا ہے لیکن شربت بنانے میں خالص لیموں کے بجائے مصنوعی لیموں کا استعمال کیا جاتا ہے۔

(ارسال کردہ: محمد فرحان، بھکر)

☆☆☆

......آرزو......

بعض اوقات جب ہم اپنی آرزو کو حاصل کر لیتے ہیں تو ایسا محسوس ہوتا ہے کہ یہ تو وہ چیز ہی نہیں جو ہم نے چاہی تھی۔ تمنا اور حاصل میں بڑا فرق ہوتا ہے، خوابوں اور تعبیروں میں بڑے فاصلے ہوتے ہیں۔

(ارسال کردہ: روبینہ ملک، کوہاٹ)

☆☆☆

آپ کے سندیسے

☆ میری اور میرے گھر والوں کی طرف سے آپ کی پوری ٹیم کو نیا سال مبارک ہو دعا ہے کہ آپ کا باورچی خانہ دن دگنی رات چوگنی ترقی کرے۔

(فائزہ، سیال کوٹ)

آمین۔ آپ کو بھی اور آپ کے اہل خانہ کو نئے سال کی خوشیاں بہت بہت مبارک ہوں۔

☆ ماہ دسمبر کا شمارہ اپنی مثال آپ تھا۔ تمام نئے سلسلے پسند آئے امید ہے نئے سال کا نیا شمارہ بھی اچھا ہوگا۔

(مسز شمشاد، لاڑکانہ)

آپ کی پسندیدگی کا بے حد شکریہ

☆ صحت و خوبصورتی پر بنی مضامین بے حد پسند آئے۔ بچوں سے متعلق صفحہ ہوتا ہے لیکن اسے اور تفصیلی کر دیں تو بہت اچھا ہو۔

(شہناز بیگ، گلگت)

پسندیدگی کا شکریہ۔ آئندہ شماروں میں تفصیلی قسط وار مضامین شامل کیے جائیں گے۔

☆ گھر کے مصالحہ جات ایک اچھا سلسلہ ہے۔ اسے زیادہ صفحات تک پھیلا دیں۔ سیاحت کے حوالے سے مالم جبہ اور کالام کی سیر پڑھ کر بہت مزہ آیا۔

(عروج خان، کراچی)

زیادہ صفحات دینا مناسب نہیں، کیونکہ باقی سلسلے پھر نہیں آسکیں گے۔

☆ میک اپ اور فیشن سے متعلق مضامین بھی پلیز شامل کیجئے۔ خاص کر کپڑوں کے نئے اور جدید ڈیزائنز۔ بس یہی ایک کمی ہمیں کھلتی ہے۔

(سائرہ رضا، کوئٹہ)

میک اپ اور اس کے طریقہ کار سے متعلق مضامین آپ آئندہ شماروں میں شاملِ اشاعت پائیں گی اور فیشن سے متعلق بھی جلد شامل کریں گے۔

☆ باورچی خانہ میں نئی تراکیب کم ہوتی ہیں۔ جنک فوڈ سے متعلق بھی کچھ شائع کر دیا کریں۔

(ریما، ایمن، لاہور)

کچھ نہیں بلکہ بہت کچھ شائع کرتے ہیں۔ آپ ذرا پرانے شماروں پر نظر ڈالیں۔

☆ شیف ذاکر میرے پسندیدہ ہیں۔ ان کا انٹرویو باورچی خانہ میں دیکھ کر بے انتہا خوشی ہوئی۔ پلیز زبیدہ آپا کا انٹرویو بھی شائع کریں۔

(اریج فاطمہ، لاہور)

آپ کی فرمائش نوٹ کر لی ہے۔ امید ہے جلد ہی پوری ہوگی۔

ہم اپنے چاہنے والوں کا شکریہ ادا کرتے ہیں، جنھوں نے ہمارے باورچی خانہ کے ماہ دسمبر کے شمارے کو سراہا۔ جگہ کی کمی کے باعث جن قارئین کے نام شائع نہیں ہو سکے، ان کے نام یہ ہیں۔

انجم (لاہور)، عائشہ خان (کراچی)، شاہدہ (سیالکوٹ) بینش (اسلام آباد)، حنا خان (کراچی)، حریم ملک (حیدر آباد)

آپ کے ستارے کیا کہتے ہیں؟

برج جدی

(22 دسمبر سے 20 جنوری)

......تعارف برج جدی

نشان برج: مکڑی

مبارک دن: جمعرات

عددِ خاص: 8

موافق رنگ: سبز یا سنہری

مفید دھات: پلاٹینم اور سونا

☆☆☆

......جدی افراد کی خصوصیات

جدی افراد عموماً شرمیلے مزاج ہوتے ہیں۔ یہ بات بات پر پریشان رہتے ہیں۔ جدی افراد سہل پسند اور خوش مزاج ہوتے ہیں۔ ان کے نزدیک یہ بات بہت اہم ہوتی ہے کہ لوگ انہیں پسندیدگی کی نظر سے دیکھیں۔ برج جدی سے تعلق رکھنے والے افراد کی محبت دیرپا نوعیت کی ہوتی ہے۔ یہ اپنے گھر اور خاندان کی خدمت میں اپنی ساری زندگی وقف کر دینے والے ہوتے ہیں۔

جدی افراد کے طور طریقوں اور پسند و ناپسند میں بڑی بے قاعدگی ہوتی ہے۔

جدی بہت مستحکم اور مضبوط قسم کا برج ہے۔ یہ لوگ ثابت قدم اور وفادار ہوتے ہیں۔

ایسے افراد کے لئے کسی بھی معاملے میں جلد فیصلہ کرنا بہت مشکل ہوتا ہے۔ یہ اپنے خیالات سے کہیں زیادہ دوسروں کے خیالات کو فوقیت دیتے ہیں۔

☆☆☆

......جدی افراد سے دوستی

جدی افراد دوستوں کے معاملے میں بڑے واضح خیالات رکھتے ہیں۔ یہ قابل بھروسہ دوست ہوتے ہیں اور ان پر اعتبار کیا جا سکتا ہے۔ اس برج کے افراد اپنی رائے تبدیل نہیں کرتے۔ اگر ایک بار کسی کو اپنا دوست سمجھ لیں تو پھر یہ حیثیت برقرار رکھتے ہیں۔

جدی افراد اگر کسی شخص سے متاثر ہو جائے تو اُسے اپنا دوست بنانے کی بھرپور کوشش کرتے ہیں۔ اسے خوش کرنے کے لئے کسی بھی قسم کی قربانی سے گریز نہیں کرتے۔ ان کی دوستی دوسروں کے لئے فائدہ مند ثابت ہوتی ہے۔

☆☆☆

......جدی افراد کی صحت

برج جدی سے تعلق رکھنے والے افراد میں زیادہ تر جلد، کان اور دانتوں کی تکالیف عام ہوتی ہیں۔ نظام ہضم، جوڑوں میں درد اور زکام جیسے امراض ان کی صحت کو متاثر کر سکتے ہیں۔ جدی افراد پریشان اور ڈپریشن کا شکار رہتے ہیں۔ ان کے لئے مشورہ ہے کہ صحت کی طرف توجہ دیں۔ صحت کی بہتری کے لئے شعوری طور پر کوشش کریں۔ فکر و تشویش سے بچیں۔ اگر آپ کسی مسئلے کے حل کے لئے کوئی مثبت قدم نہیں اٹھا سکتے تو اس کی فکر کرنا چھوڑ دیں۔ صحت کے معاملے میں کوئی بڑا فیصلہ کرنے سے گریز کریں۔

☆☆☆

......مشہور شخصیات

پرنس کریم آغا خان، بروس لی، کرسٹینا اگویلیرا، دلیپ کمار، والٹ ڈزنی، سر ونسٹن چرچل، برٹنی اسپیئرز، کیٹی ہومز، عمران خان، جوزف اسٹالن، پرتاب مکھرجی، نوم چومسکی، پوپ فرانس

☆☆☆